



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ÇAVBELEK

### MALZEMESİ:

1 bardak kalın bulgur  
2,5 bardak su  
yoğurt  
sarımsak  
katıyağ  
kekik  
tuz.

Kaynar suya bulguru ve bir çay kaşığı tuz atın. Arada karıştırarak bulgurun suyu çekmesini sağlayın. Yoğurt, ezilmiş sarımsaklar ve su ile bir ayran yapın. Suyunu çeken bulguru, tabaklara pay edip ortasını çukurlaştırın ve içine ayrandan koyun. Ayranın üzerine kızgın yağda kavrulmuş naneyi gezdirin.