



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## CİĞERLİ BULGUR (UŞAK)

Malzemeler:

Elle kıyılmış kuzu veya keçi ciğeri

Bulgur (atlanmış ayıklanmış)

Genişçe bir kaptaki su kaynatılarak bulgurun üzerine dökülür. Bulgurun kabarması sağlanır. Bu işlem kaynamakta olan suyu bulgur konarak yabılır. Bulgur suyunu çekene kadar üzeri kapla kapatılır.

---