



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

ÇİRİŞ LAHANASI (BAYBURT)

MALZEMELER

500 gram çiriş
250 gram kıyma
1 adet soğan
1 çorba kaşığı salça
1 su bardağı bulgur
1 çay bardağı yağ
tuz, kırmızı biber

YAPILIŞI

Başları temizlenmiş yaprakları ayıkladıktan sonra ince ince kıyın. Kıyılmış soğanları yağda kavurun. Kıyma ve salçayı da ekleyin. 10 dakika kadar kavurmaya devam edin. Kıyılmış çirişleri, bulguru karışıma ilave edin. 10 dakika daha kavurun. 2 su bardağı suyu ilave edin. Tuz ve biberle lezzetlendirin. Su kaynayıp bulgurlar suyunu çekene kadar önce yüksek ateşte sonrada orta ateşte yemeğinizi pişirin.