



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇIRPILMIŞ YUMURTA VE BULGUR

- 2 Bardak Sıcak Sebze Suyu
- 1 Bardak İri Pilavlık Bulgur
- 2 Çay Kaşığı Tereyağı
- 1 Adet Orta Boy Soğan (İnce Kıyılmış)
- 1 Orta Boy Kırmızı Dolmalık Biber (Tohumları Ayıklanmış Ve İnce Doğranmış)
- 3 Adet Yumurta
- 1/2 Bardak Su
- 1/4 Kâse Rendelenmiş Parmesan Peyniri

Bir tencerede, sebze suyunu yüksek ısıda kaynatın.

Bulguru ekleyip kapağını örtün. Ocağı kapattıktan sonra suyunu çekene kadar bir kenarda bekletin.

Tereyağını, bir tavada eritin. Soğanı ve dolmalık biberi ekleyin, soğanlar hafifçe pembeleşene kadar yaklaşık 7 dakika sık sık karıştırarak pişirin. Eğer tava kurursa bir seferde bir yemek kaşığı su ekleyin.

Küçük bir kaptaki yumurtaları, yumurta beyazlarını ve suyu iyice karışana kadar çırpın. Kalan bir çay kaşığı tereyağını tavadaki soğan karışımına ekleyip ısıyı orta sıcaklığa ayarlayın. Yumurta karışımını ekleyin, yumurtalar katılaşana kadar pişirin. Pişmeyen yumurtaların alt kısma geçmesini sağlamak için pişmiş kısmı büyük bir spatula yardımıyla kaldırın.

Bulguru ilave edip tüm malzemeyi karıştırın. Bulgur ve yumurta karışımını 4 eşit tabağa ayırın. Üzerine parmesan peyniri serpip servis edin.

