



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇOBAN YEMEĐİ

500 gr. yeşil domates
1 su bardağı bulgur
2 soğan
2 domates
Tuz
Karabiber
Nane
Maydanoz
1 kahve fincanı zeytinyağı

Domateslerin üstünden bir kapak kesip içlerini boşaltın. Bulgur, soğan, domates, baharat, nane ve maydanoz koyup yağ ile harmanlayın. Hazırladığınız malzemeyi domateslere doldurup tencereye dizin. 1 su bardağı su koyup kısık ateşte 20 dakika pişirin. Soğuyunca tabağa alın ve üzerine maydanoz serpin.