



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATESLİ BULGUR YEMEĞİ

Millî Eđitim Bakanlığı

- 1 su bardađı bulgur
- 3 adet domates
- 1 adet kuru sođan
- 2 adet arliston biber
- 4 diř sarımsak
- 2 dal taze fesleđen
- ½ çay bardağı zeytinyağı
- 2 su bardağı sıcak su
- 1 ay kaşığı tuz

Ayıklanıp yıkanan bulgurlar süzülür.

Domatesler yıkanıp kabuğu soyulur, küçük küçük doğranır.

Sođanlar, yemeklik doğranır.

Biberlerin çekirdekleri çıkarılıp yarım santim kalınlığında doğranır.

Sarımsaklar soyulup bıçak sırtı kalınlığında doğranır.

Zeytinyağında doğranmış soğanlar ve biberler sotelenir.

Domatesler ilave edilip kavurmaya devam edilir.

Bulgur, sarımsaklar, taze fesleğenler ve tuz eklenip sıcak suda 15-20 dakika kısık ateşte pişirilir.

Ocağı kapatılıp domatesli bulgur yemeği 15 dakika kadar dinlendirilip servis edilir.

