



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ BULGUR AŞI (KARABÜK)

TC Karabük Valiliği

500 gr dana eti  
4 su bardağı siyaz (kaplıca) bulguru  
Tereyağı  
1 çorba kaşığı salça  
Tuz  
1 tane büyük boy soğan  
1 tane yeşil biber

İnce ince doğranan soğan ve tereyağında kavrulan biber ile kuşbaşı doğranan dana eti birlikte kavrulur, suyunu çekince yağ ve salça ilave edilir, biraz daha kavrulur. Sonra üzerine yıkanmış bulgur koyulur. Bulgurla tekrar kavrulur. Üzerine su ilave edilerek kaynatılır. Bulgur aşısı biraz sulu olur. Sıcak servis edilir.

