



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BULGUR AŞI (SAFRANBOLU KARABÜK)

Mine Bakkaloğlu

500 gr kuşbaşı et
300 gr kaplıca bulguru (siyez)
50 gr Tereyağı
30 gr Salça
Tuz

Kuzu eti önce haşlanıp iyice yumuşayana kadar pişirilir. Bir tencereye tereyağı konulur eriyince salça ilave edilip biraz kavrulur, yıkanmış olan siyez bulguru ve tuz da ilave edilerek karıştırılır. Haşlanmış olan etler de ilave edilip üzerini iki parmak geçecek kadar sıcak su eklenerek kısık ateşte pişmeye bırakılır. Hafif sulu kalacak şekilde pişirilip servis edilir.