



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BULGUR ÇORBASI

- 1 tatlı kaşığı kimyon tohumu
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı karabiber
- Yarım çay kaşığı zerdeçal
- 300 gram ara doğranmış dana tranş
- 2 çay kaşığı tuz
- 3 yemek kaşığı sadeyağ
- 3 adet orta boy soğan
- 1 adet ince doğranmış orta boy havuç
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 su bardağı bulgur
- 2 su bardağı rendelenmiş domates
- 2 su bardağı et suyu
- Yarım çay kaşığı pul biber
- 1 su bardağı sıcak su

Kimyon tohumunu tencereye alıp 1-2 dakika kavurun. Doğranmış sarımsağı, zencefili, tarçını, kimyonu, yarım çay kaşığı karabiberi ve zerdaçalı ilave edip karıştırın. Eti ve 1 çay kaşığı tuzu ekleyip, et suyunu salıp yeniden çekene kadar pişirin. Daha sonra eti tencereden alın. Yağ, soğan ve havucu tencereye katıp 5 dakika soteleyin. Et, nohut ve bulguru ilave edip karıştırın. Rendelenmiş domatesi blenderde çekip tencereye ekleyin. Et suyu, 1 çay kaşığı tuz, yarım çay kaşığı karabiber ve pul biberi karı karıştırın. Kaynadığında altını kısıp, kıvamına göre gerekirse 1 su bardağı sıcak su ekleyin. 20 dakika pişirip sıcak olarak servis yapın.

