



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FERİK BULGURU YAPIMI

Buğday başaklarını yeşil iken, henüz sütü taneye döndüğü sırada toplayınız. Saç tavalara koyarak bunları bir fırında kurutunuz. Sonra bu başakları fırından çıkarıp ovalayınız. Böylece taneler kolaylıkla kabuklarından ayrılacaktır. Sonra bunları bir dibekte ya da büyük mermer havanda bir ağaç tokmağı ile dövünüz, kabukları bu şekilde tamamen çıkan buğdayları havan ya da dibekten çıkarıp taştan adi ya da el değirmeninde kırarak bulgur haline getiriniz.
