



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FREG (ISPARTA)

Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

1 kg Koruk Domates
250 gr Kıyma
1 Su Bardağı Bulgur
1 Çorba Kaşığı Salça
1 Çay Bardağı Sıvı Yağ
Tuz
Su

Koruk domatesler yıkanır. Ortadan ikiye bölünüp sıkılarak içindeki çekirdek kısımları çıkarılır. Tekrar yıkanarak, küp şeklinde doğranıp hazır hale getirilir. Tencere içerisine konan kıyma, yağla kavrulur. Kıymaya salça eklenerek bir veya iki dakika kavrulur ve üzerine doğranmış domates eklenip, yeterli miktarda su dökülerek kaynatılır. İçine tuz katılarak bulguru salınır. Pişen yemek hafif sulu şekilde ateşten indirilir.

Not: Domates yemeği tercihe göre zeytinyağlı olarak da pişirilmektedir. Koruk domatesler eskiden temiz bir taşla ezilip küçük parçalara ayrılarak pişirilirdi. Fakat günümüzde daha çok tarifte belirtildiği gibi pişirilmektedir.

