



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMLAMA (KONYA)

Nermin Erkoyuncu

Hırtlak kurusu 100 gram
Tuz 1 tatlı kaşığı
Tereyağı (erimiş) 5 yemek kaşığı
Bulgur 1/3 su bardağı
Soğan 1 orta boy
Yoğurt (süzme) 1 su bardağı
Kırmızıbiber ¼ tatlı kaşığı
Sarımsak 2 diş
Karabiber ¼ tatlı kaşığı
Tuz ½ tatlı kaşığı
Su 4 su bardağı

Hırtlak kurusunu hafif haşla, suyunu süzdür. Yağla soğanı pembeleştir. Kırmızıbiber, karabiber, suyu ve tuzu ilave et kaynat. Bulguru koy, pişir. Yoğurdu sulandır. Sarımsakları tuz ile ez, yoğurda ilave et. Yemeği tabağa koy, sarımsaklı yoğurdu üzerine gezdir.

