



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HAŞHAŞLI BULGURLU GÖZLEME (HAZIR YUFKADAN)

5 çorba kaşığı köftelik bulgur  
1 çay bardağı haşhaş  
1 çay bardağı ceviz  
1 çay bardağı zeytinyağı  
2 adet yufka

Bulguru yıkayıp üzerine çıkacak kadar sıcak su ekleyin ve şişmesi için 10 dakika bekletin. İçine haşhaş, dövülmüş ceviz ve zeytinyağını katıp karıştırın. Yufkayı düz bir zemine yayın ve dörde bölün. Her parçanın üzerine karışımdan yayın. Yufkayı bohça şeklinde kapatın. Yapışmaz yüzeyli tavada önlü arkalı kızartın.

---