



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KATMA (KİLİS)

Semahat Türk

Pilavlık iri bulgur şehriyesi ve yağsız olarak haşlanır.
Sarımsaklı yoğurt, nane ve tuz karışımı suyunu çeken bulgura katılır.

Not: Yemeğin adı bulgura yapılan eklemekten gelmektedir.
