



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MENGEN ÇORBASI

1 ay bardađı bulgur
1 orba kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 adet kuru sođan rendesi
1 kahve fincanı soya yağı
2 orba kaşığı un
3 su bardađı et suyu
Tuz
Nane
Kırmızı pul biber
Kimyon

Bulguru tencereye koyun. Üzerini 2 parmak geçecek kadar su ekleyin. Yumuşayana kadar pişirin. Başka bir tencerede yağı kızdırın. Kuru soğanı 3 dakika kavurun. Unu katın. Sararıncaya kadar kavurmaya devam edin. Nane, tuz, kırmızı pul biber, kimyon ve salçayı ilave edin. Karıştırdıktan sonra bulguru ve et suyunu koyun. 10 dakika daha pişirin. Servis yapın.