



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MERCİMEKLİ BULGUR AŞI (SİNOP)

Sinop Üniversitesi

1 su bardağı mercimek

½ su bardağı bulgur

1 büyük soğan

1 yemek kaşığı tereyağı

1 kase yoğurt

Kuru nane

Tuz

Yeşil mercimek 5 bardak su ile haşlanır. Diğer tarafta bir tencerede ince doğranmış ve tuzla ovulmuş soğan az kavrulduktan sonra haşlanmış mercimek ve bulgur ilave edilir. Bulgurlar pişince ocaktan alınır, üstüne yoğurt koyup karıştırılır, kuru nane ve eritilmiş tereyağı dökülüp servis yapılır.