



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MERCİMEKLİ BULGURLU ÇITIR TAVA BÖREĞİ

200 gram (2 çay bardağı) yeşil mercimek
200 gram (2 çay bardağı) bulgur
2 yumurta beyazı
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
2-3 yemek kaşığı galeta unu
Cherry domates
Çarliston biber

Yeşil mercimeği yıkayın, kaynar suda 1-2 dakika haşlayın. Sonra, üzerine çıkacak kadar temiz kaynar suya koyun, 10-15 dakika daha haşlayın. Bulguru da üzerine çıkacak kadar kaynar suda 10 dakika kadar haşlayın. Mercimek ve bulguru karıştırın. Tuz, biber, az çırpılmış yumurta beyazları, 1 kaşık zeytinyağı ile karıştırın. 26 santimetre çapındaki bir tavayı kızdırın, 1 kaşık zeytinyağı koyun, üzerine galeta unu serpin. Mercimekli karışımı bastırarak tavaya koyun. Tek tarafı orta ateşte 6-7 dakika kadar pişirin. Çevirmek için servis tabağı, ikinci bir tava veya kesme tahtası kullanılabilir. Arka yüzü için tavaya tekrar zeytinyağı ve galeta unu koyup böreği tavaya alın, 6-7 dakika daha, kızarana kadar pişirin. Cherry domates ve çarliston biber ile servis edin.

