



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARIMSAKLI BULGUR (BALIKESİR)

1 adet bütün tavuk
2 su bardağı bulgur
Su
1 baş sarımsak
Zeytinyağı

Tavuğu bol suda haşlayın.
Suyunu süzüp yeniden tencereye aktarın.
Bulgurları bu suda lapa kıvamına gelene kadar haşlayın.
Bu esnada tavuğun etlerini ayırıp didikleyin.
Bulgur lapasını tepsiye boşaltın.
Üzerine didiklenmiş tavuk etlerini serpiştirin.
Sarımsakları ezip bulgurlara ekleyin ve karıştırın.
Üzerine çığ zeytinyağı gezdirip servis edin.

