



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARIMSAKLI BULGUR

1 paket Banvit Hindi Kalça Kuşbaşı
600 ml su (kaynar)
300 gr bulgur
4 diş sarımsak (dövülmüş)
5 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz (arzu edilen miktarda)

Etleri kaynar suda 20 dak. pişirin ve suyunun içinde soğutun. Süzün, etleri sıcak tutun ve suyunu ayırın. Et suyuna su ilave ederek 1 lt²ye tamamlayın, hızlı ateşte kaynama noktasına kadar ısıtın. Tuz ve bulguru ilave edip sık sık karıştırarak bulgurlar iyice yumuşayıp, eriyinceye kadar yaklaşık 20-25 dak. pişirin. Pişen bulguru geniş düz bir tabağa alın ortasını çukurlaştırın. Çukur kısma etleri yerleştirin. Üzerine sarımsakları serpip, zeytinyağını gezdirerek servis yapın.

