



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BULGUR

2 su bardağı bulgur
1 kahve fincanı tereyağı
4 adet çarliston biber
2 su bardağı et suyu
1 adet patlıcan
3 adet domates
3 baş soğan

Patlıcanları doğrayıp, tuzlu suda bekletin. Soğanı kuşbaşı, biberleri küçük küçük doğrayın. Soğanı yağda pembeleşinceye dek kavurun ve patlıcanları ilave edin. Biraz çevirdikten sonra diğer malzemeyi de koyup, beraberce suyunu çekinceye dek pişirin. Bir süre demlenmeye bırakıp, daha sonra servis yapın.