



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEMİZOTLU BULGUR AŞI

Eyüp Sevinç

500 gr semizotu
1 su bardağı bulgur
1 adet soğan
1-2 adet kuru veya taze biber
½ çay bardağı zeytinyağı
1 su bardağı yoğurt
1 diş sarımsak
Tuz

Soğanı ince yemeklik doğrayın. Biberleri de ince doğrayıp beraberce yağda kavurun. Semizotlarını irice doğrayın ve tencereye ilave edip kısık ateşte kavurmaya devam edin. Bulgur ve tuzu ekleyip bir bardak su ilave edin ve 10 dakika kadar pişirip ateşten alın. Biraz dinlendirin. Yoğurdu çırpın, içine sarımsağı ekleyin. Hazırladığınız yemeğin üzerinde sarımsaklı yoğurt gezdirerek servis edin.

