



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEMİZOTU YEMEĞİ

1 adet soğan  
1 su bardağı su  
1 demet semizotu  
1 yemek kaşığı salça  
2 yemek kaşığı sıvı yağ  
Yarım çay bardağı pilavlık bulgur  
Tuz  
Üzeri için:  
1 kase yoğurt  
2 diş sarımsak

Semizotlarını güzelce yıkayıp sularının süzülmesi için bir kenara alın.  
Soğanı soyup yemeklik doğrayın.  
Sıvı yağı bir tencereye alıp ocağı açın.  
Doğradığınız soğanları tencerenin içine ilave edip pembeleşinceye kadar kavurun.  
Daha sonra salçayı ekleyip kavurmaya devam edin.  
Semizotlarını tencereye ekleyip 2 dakika kavurduktan sonra bulguru da ekleyin.  
Bulgurun üzerine suyunu sıcak olarak ekleyip tuzunu ayarladıktan sonra tencerenin kapağını kapatın.  
Semizotu yemeğinizi kısık ateşte bulgurlar şişip yumuşayana kadar pişirin.  
Semizotu yemeğiniz hazır, dilerseniz sarımsaklı ya da sarımsaksız yoğurt ile hemen servis edebilirsiniz.

