



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEMİZOTU YEMEĞİ

1 büyük bağ semizotu
Yarım ay bardağı kadar zeytinyağı
1 büyük bağ kuru soğan
3 diş sarımsak
1 tane kırmızı kapya biber
1 tane yeşilbiber
1 tane domates
Yarım ay bardağı kadar siyez bulguru (normal bulgurda olur ya da pirinçte olur)
Tuz
Karabiber
Kırmızı toz biber
Zerdeçal

Tenceremize yağı koyuyoruz kp küp doğranmiş soğanlarımızı bir güzel öldürüyoruz devamında kırmızı ve yeşil biberlerimizi ekliyoruz ardından kk küpler şeklinde doğradığımız domateslerimizi ekleyip bir süre kavrulup kendilerinin mayışmalarını bekliyoruz.

Ardından tertemiz yıkadığımız semizotumu doğrayıp içine ekliyoruz ve hemen üstüne siyez bulgurumuzu ekliyoruz. Siyez buğdayı faydalı genetiği değiştirilememiş çok özel bir bulgur olduğu için diğer bulgurlardan daha sağlıklı..

zerine su eklemiyoruz nk zaten suyunu fazlasıyla salıyor önemli olan kısık ateşe alıp bulgurlar yumuşayıncaya kadar pişirmek.

En sonda da baharatlarımızı ekleyip altını kapatıyoruz.

