



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞUMNU

<https://pomatsite.blogspot.com.tr>

Biberleri 3-4 santim şeklinde doğrayıp bol yağda kavurun.. yemeğe başka yağ kullanmayacağız..biberler kavrulurken bir kaptaki yoğurta biraz su katıp çırpın, çok sulu olmayacak Tepsinize göre ayarlayabilirsiniz bu orta boy siniye göre ; 2-3 bardak pilavlık bulgur 5 yumurta 2 bardak yoğurt 300 gr kadar yeşil sivri biber isteğe göre 1 bardak beyaz peynir yada lor tuz . bulguru tepsiye yayıp üzerine yumurtaları kırın, yumurtaları çatal yardımı ile dağıtın..hazırladığınız yoğurdu üstüne döküp karışmalarını sağlayın.. tuz ekleyin..biberlerini kavrulduktan sonra alın yağı ile beraber karışımın üstüne gezdirin..üzerine peyirleri koyup fırına verin ..üstü kızardığında yemeğiniz hazır demektir.

Not: İsteğe göre değişik tavuklu ya da etli de olabilir. Basit ve hızlı hazırlanan bir yemek ev halkına uygun olduğu düşünülmüş ve adı da bu yüzden karı koca aşı konmuş.. bence misafirede ikram edilebilir tepsi de böğrek gibi kesilerek ikram edilebilir.

