



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SUSAMLI HİNDİ GÖĞÜS VE BULGUR BOWL

Hindi Tabaklı Göğüs  
150 G Bulgur  
2 Yemek Kaşığı Bulgur  
1 Adet Soğan  
50 G Mor Lahana  
50 G Haşlanmış Nohut  
1/2 Avokado  
1 Adet Kappa Biber  
20 Ml Zeytinyağı  
20 Ml Soya Sosu  
Susam

Soğanı küçük küpler halinde doğrayın.

Zeytinyağı ile kavurun.

Üzerine bulgur ve su ekleyip pişmeye bırakın.

Piştikten sonra soya sosunu ekleyip kenara alın.

Hindi göğsü zeytinyağı tuz karabiber ve susam ile harmanlayın.

Kızgın tavada pişirin.

Piştikten sonra dilimler halinde kesin.

Kaseye bulgur pilavı, hindi göğüs dilimleri, avokado dilimleri, haşlanmış nohut ve kıyılmış mor lahanayı eşit miktarda yerleştirin.

