



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TENEK ATMASI (GAZİANTEP)

Yarım kg pilavlık iri bulgur
1 adet kuru soğan
6-7 diş sarımsak
1 kase ince kıyılmış maydanoz
1 su bardağı kaynamış su
Yarım limon suyu
1 yemek kaşığı kırmızı toz biber
1 yemek kaşığı karabiber
Tuz
Yarım su bardağı sıvı yağ

Geniş bir leğenin içine bulguru koyup kaynamış su ile ıslat üzerini kapat 15 dk beklet. bir tavanın içinde yarım su bardağı sıvı yağda soğanı pembeleştir içine karabiber ile toz biberi at ocağı hemen kapat. Bulgurun içine sarımsakları doğrayıp biraz yoğur yumuşayınca hazırlanan soğanı içine dök içine kıyılmış maydanoz ile limon suyunu dök yoğur elinle şekil verip servis yap.