



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VEJETARYEN SEMİZOTU

1 bađ semizotu
Yarım ay bardağı pilavlık bulgur
1 adet sođan
1 yemek kaşığı salça
2 yemek kaşığı sıvı yağ
1 su bardađı su
Tuz

Soğanları yemeklik doğrayıp sıvı yağda pembeleşene kadar kavurun. Salçayı ilave edin. Ayıklanmış yıkanmış semizotlarını ilave edin. 2-3 dk kadar kavurduktan sonra bulguru ekleyin. Yaklaşık 1 su bardağı kadar sıcak su ilave ederek. Çok sulu olmayacak ancak dibine de sarmayacak şekilde su ile pişirin. Gerektiğinde su ilave edersiniz. Tuzunu da ayarladıktan sonra kısık ateşte bulgurlar şişene kadar pişirin.

