



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI BULGURLU KABAK

3 adet kabak  
1 ay bardağı bulgur  
1 adet kırmızı biber  
1 diş sarımsak  
1 baş kuru soğan  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
Pul biber  
Karabiber  
Nane  
Tuz

Kabakları ay şeklinde kesip. Su da bekletin.  
Akabinde bir tavaya kırmızı biberleri küp küp kesip ilave edin.  
Aynı şekilde sarımsak ve soğanı da kesip koyduktan sonra iyice kavurun.  
Üzerine kabakları ekleyip kabaklar biraz haşlandıktan sonra bulguru koyun.  
1,5 su bardağı sıcak suyu ilave ettikten sonra karıştırın.  
Ağzını kapatıp ortalama 25 dakika pişmesini bekleyin.  
Ardından ocaktan alıp servis edin.

