



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI EBEGÜMECİ

<http://www.hurriyet.com.tr>

1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet orta boy kuru soğan
1 çorba kaşığı bulgur
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 su bardağı sıcak su
500 gram ebeğümeci
Sarımsaklı yoğurt

Ebeğümecini yıkayıp, iri iri doğrayın. Diğer yandan kuru soğanı da iri iri küp şeklinde doğrayın. Bulguru yıkayıp süzün. Sarımsakları çok ince doğradıktan sonra çok az tuz ile dövün. Dilerseniz yoğurtla karıştırın.

Kuru soğanı kavurmadan, 1 yemek kaşığı su ile kapağı kapalı tencerede biraz pişirin. Salçayı yarım çay bardağı suyla inceltin. Soğanların üzerine dökün. 10 dakika kadar ebeğümecini haşlayın. Süre bitiminde bulguru, kalan suyu ekleyip kapağını kapatıp 20 dakika daha pişirin. Soğuyunca sarımsaklı yoğurtla servis edin.

