



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

BULGUR ÇORBASI



1 su bardađı bulgur
2 orba kaşığı un
1 ay bardağı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 adet kuru sođan
4-5 adet orta boy domates
2 adet arliston biberi
1 orba kaşığı domates salçası
yeteri kadar su
tuz

- # Yıkandı bulgurun üzerine 2-2,5 su bardağı kadar su konur, kısık ateşte bulgur suyu tamamen çekene kadar pişirilir.
- # Tencereye sıvıyağ konur, ısınınca çok ince doğranmış soğan eklenir, herzamankinden biraz fazla kavrulur.
- # Tohumları çıkartılmış, çok ince doğranmış biber katılır, yumuşayana kadar pişirilir.
- # zerine; un, salça ve kuru nane katılır, birkaç dakika çevrilir
- # Bulgur ilave edilir, bulgur katılaşana kadar kavrulur.
- # Son olarak 5-6 su bardağı su ya da et suyu ve tuz eklenir. Karıştıarak bir taşım kaynatılır.

Not: Bulgur orbasi Mengen'e ait bir tarifdir.