

Bulgurlu Kabak Borani

Toplam 30 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Kolay

~172 kcal

Açılış 5/10

Mardin usulü bulgurlu kabak borani, kabağın ince bulgur ve sarımsakla birleştirilerek serinlik veren doyurucu bir tabak yapar.

Malzemeler

- 3 adet Kabak
- 0.8 su bardağı ince bulgur
- 1 su bardağı Yoğurt
- 1 diş Sarımsak
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 0.5 çay kaşığı Pul biber

Yapılış

- Kabağın rendeleyip bulguru yıkayıp sarımsakla bulguru ayrı kaptan hazırlayın.
- Rendelenmiş kabağın zeytinyağında 6 dakika çevirin.
- Bulguru ekleyip kapağı kapalı halde 8 dakika şişirin.
- Karşılıklı olarak 111 yoğurt sıcakta kesilmesini diye.
- Sarımsakla bulguru üstüne gezdirip pul biberli yağla 111 servis edin.

PÜF NOKTASI

Bulguru kabak suyunda şişirmek tabağın lezzetini sulandırmadartoparlar.

SERVIS ÖNERİSİ

Yanına sade pilav veya buharlı bulgurla, kenarda turşu ve cacık ile zenginleştirin.

Alerjenler

Gluten

Süt