

# Bulgurlu Kabak Borani

Toplam 30 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Kolay

~172 kcal

Mardin usulü bulgurlu kabak borani, kabağın ince bulgur ve sarımsakla yoğurtla 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

## Yapılış

- Rendelenmiş kabağın zeytinyağında 6 dakika çevirin.
- Bulguru ekleyip kapağı kapalı 8 dakika şişirin.
- Sarımsaklı yoğurdu üzerine gezdirip 11 servis edin.

### PÜF NOKTASI

Bulguru kabak suyunda şişirmek tabağın lezzetini sulandırmaz.

### SERVIS ÖNERİSİ

Sarımsaklı yoğurtla 11 servis edin.

## Alerjenler

Gluten

Süt