



Teljesértékű gabona: a búzaszemekről a korpa egy részét távolítják csak el. Ezután párolják, szárítják, majd durvára összetörik. Ez a búzatöret a bulgur, amit nálunk, főként a török éttermekben „török rizsnek” is neveznek.

Mivel előzetesen párolják, jóformán alig kell főzni, elég csak vízzel leforrázni. Általában kétféle méretben kapható: van nagyobb, fél-egész búzaszemekből álló, és egészen apróra tört, szinte a búzadarához

hasonlító. Előbbit kétszeres, utóbbit egyszeres vízzel kell leforrázni. Általában köret vagy saláta, hússal és zöldséggel gazdagítva egytálétel készül belőle. Gyakori összetevője a libanoni, palesztin, török, örmény, asszír konyhának.