



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALKABAKLI BULGUR SALATASI

1 ay bardağı küp doğranmış balkabağı
1 ay bardađı ince bulgur
2 orba kaşığı zeytinyağı
50'şer gram ceviz, susam, am fıstığı
Yarım demet taze sođan
Taze kekik, nane ve maydanoz
Tuz, karabiber
Limon suyu veya nar ekřisi
1-2 orba kaşığı zeytinyağı

Zeytinyağını tavada ısıtın ve kabakları ekleyin. 3-5 dakika kadar, kabaklar yumuşayınca değin soteleyin. 1 çay bardağı ince bulgura, üstünü çok az geçecek kadar sıcak su ilave edin. Üstünü kapatarak kabarmasını sağlayın. Bulgura, ben sevdiğim malzemeleri ekledim. Burada zgrsnz, sevdiğiniz, yakıştırdığınız herşeyi ilave edebilirsiniz salataya. En son kabakları da ekleyince salatamız artık servise hazır hale gelmiş oluyor.