



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## BULGUR SALATASI

2 su bardağı bulgur  
1 adet soğan  
2 adet domates  
2 adet sivri biber  
5 adet pazı yaprağı  
1 adet domates salçası  
4 çorba kaşığı zeytinyağı  
4 adet taze soğan  
Yarım demet maydanoz

Tencereye bulguru koyup üzerine 1 su bardağı kaynar suyu ekleyin ve bir taşım kaynatıp ocaktan alın. 20 dakika demlenmeye bırakın. Bu arada bir kabın içine domatesi rendeleyin. Üzerine soğanı da rendeleyin ve ovalayın, böylece soğanla domates birbirine karışacak. İçine kıyılmış maydanoz ve taze soğanı da ekleyin. İsterseniz çok ince kıyılmış ve bir miktar haşlanmış pazı yapraklarını da üzerine ekleyin. Tenceredeki şişmiş bulgurun içine tüm bu malzemeleri koyun, salçayı da içine ekleyip karıştırın. Üzerine zeytinyağı ve limon suyu ekleyip servis tabağına alın. İstenirse içine nar ekşisi konulabilir. Baharat olarak kimyon çok yakışır.