



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BULGUR SALATASI

2 Su bardağı ince bulgur
Yarım demet taze soğan
Yarım demet maydanoz
200 Gr. mantar
200 Gr. kıyma
1 adet kuru soğan
1 yemek kaşığı salça
5 adet yumurta
5 yemek kaşığı sıvıyağ

Bulgurlar derince bir kaptan 1 çay bardağı kaynar su ile haşlanır ve demlenmeye bırakılır. Salçalar, biber, tuz, kimyon ilave edilip iyice yoğrulur. Maydanoz ve taze soğan incecik kıyılıp bulgura eklenir. Diğer yanda yumurtalar iyice çırpılır. Bir tavaya yağ konulup kızdırılır. Ve çırpılmış yumurtalar eklenip omlet yapılır. Pişen omlet parçalara ayrılır ve bulgura eklenir. Bir güzel harmanlanır. Göbek salatadan çanaklar oluşturulur. Ve içlerine hazırlanan salatadan doldurulur. Soğutmadan servis yapılır.