



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BULGURLU NOHUT SALATASI (DİYET)

### Malzemeler:

1 su bardağı ince bulgur  
Yarım demetten biraz az maydanoz  
4-5 dal taze soğan  
1 tutam taze nane  
1 kutu kiraz domates  
1 su bardağı haşlanmış nohut  
1 adet göbek marul  
Limon tuz ve zeytinyağı

### Hazırlanışı:

Bulguru tencereye alın, üstünü kaplayacak kadar sıcak su ile ıslatın. Kapağını kapatıp 15 dakika bekletin. Bulgurları şöyle bir karıştırın ve üzerine doğranmış maydanoz, taze soğan, nane, domates ve nohudu ekleyin. Tuz, yağ ve limonu ekleyip harmanlayın. Göbek marul yapraklarıyla servis edin.

ML® Nohut Salatası (görsel)