



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BULGURLU YEŞİL MERCİMEK SALATASI

1 su bardağı yeşil mercimek  
1 çay bardağı ince bulgur (kısırlık bulgur)  
3- 4 adet taze soğan  
1 adet kuru soğan  
1 adet havuç  
1 adet limon  
Yeteri kadar tuz  
4 yemek kaşığı karabiber  
Yeteri kadar zeytinyağı  
1/2 yemek kaşığı sumak  
Yeteri kadar pulbiber

Yeşil mercimek haşlanıp süzöldükten sonra soğuk sudan geçirilir. Ayrı bir yerde sıcak suyla ıslatılıp şişirilmiş bulgur, mercimeğe ilave edilir. Kuru soğan doğranıp az bir sıvıyağda kavrulur. İçine havuç rendesi de ilave edilip biraz daha kavrulur. Kavrulan havuç ve soğan daha sonra doğranmış taze soğan ile birlikte mercimekli bulgura ilave edilir. Limon, tuz, karabiber, pulbiber, sumak ve zeytinyağı ile hazırlanan sos salataya dökölür.