



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇLU BULGUR SALATASI

2 adet iri havuç
1 su bardağı ince bulgur
Yarım demet maydanoz
1 adet kuru soğan
Yarım limon
1 çay kaşığı pul biber
1 çay kaşığı tuz
4 çorba kaşığı zeytinyağı

Havuçlar soyulur ve tavla zarı şeklinde doğranır. Bir tencereye atılır, 1 su bardağı su eklenir ve yarım kıvam haşlanır. Sudan süzgece aktarılır. Suyu ile bulgur ıslatılır. 5 dakika bekletilir. İnce kıyılmış maydanoz, soğan, havuç, tuz, pul biber, zeytinyağı ve limon katılır, karıştırılır.