



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PORTAKALLI ESMER BULGUR SALATASI

1 su bardağı esmer bulgur
5 adet iri boy portakal
2 tatlı kaşığı sirke
1 çorba kaşığı hardal
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı portakalın rendelenmiş kabuğu
3 dal soğan
4 çorba kaşığı kıyılmış nane
Tuz, taze çekilmiş karabiber
Süslemek için:
6 dal nane

Esmer bulgura tuz ekleyerek sıcak suda diri kalacak şekilde haşlayın. Diğer yanda portakalların üzerinden 2 cm kalacak şekilde kapak çıkartın. Daha sonra içlerini kaşık yardımıyla boşaltın. Hazırladığınız portakalların kurumaması için ağız tarafları alta gelecek şekilde tabağa dizin. Portakal içlerinin yarısını irice doğrayın. Kalan diğer yarıyı da süzgece alarak yarım su bardağı portakal suyu çıkartın.

Derin bir salata kasesine portakal suyu, sirke, hardal ve zeytinyağını alarak çatalla çırpın. Tuz ve karabiberi de ekleyerek harmanlayın. Haşladığınız bulguru, portakalın rendelenmiş kabuğunu, irice doğradığınız portakal içlerini, ince doğradığınız soğan ve naneyi ilave ederek iyice karıştırın. Karışımı, içini boşalttığınız portakalların içine doldurun. Taze nane yapraklarıyla süsleyerek servis yapın.