



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TABULEH

Bulgur Salatası

300 gr ince bulgur
6 olgun domates
1 salatalık
1 soğan
1 demet maydanoz
6 yaprak taze nane
1 limonun suyu
1/2 lt su
4 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
tuz
biber

Bütün sebzeleri yıkayın, doğrayın. Bulguru kaynar suya yarım saat ıslatarak kabarmasını sağlayın. Domatesi ince dilimlerle doğrayın. Soğan ve maydanozu kıyın. Şişmiş bulgurları süzgeçte süzün, elinizle iyice bastırarak su bırakmayın. Derin bir salatalık kasesine süzölmüş bulgur, domates, soğan, maydanoz, nane, limon suyu, zeytinyağı, tuz ve biberi koyup iyice karın. Salatayı buzdolabına kaldırın, 1 saat sonra servise sunun.

[ML® Mamuniyye için tıklayın](#)



Fotoğraf "Domates Perisi" tarafından gönderildi. 24.11.2021