



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÜZÜMLÜ BULGURLU SALATA

1 su bardağı köftelik bulgur
4 adet lavaş ekmeği
4 çorba kaşığı sultaniye üzümü
4 çorba kaşığı çekilmiş ceviz içi
10 - 12 yaprak marul
1 adet kırmızı soğan
1 adet domates
4 - 5 dal taze soğan
1,5 çorba kaşığı nar ekşisi
Pulbiber
5 çorba kaşığı zeytinyağı

Bulguru kaynar suda 5 dakika haşladıktan sonra ocaktan alın. Süzüp soğumaya bırakın. Isıya dayanıklı çukur yelpaze gibi dalgalı şekli olan bir kabı ters çevirerek yağlayın. Üzerine hazır lavaş ekmeğinden yapıştırın ve fırça yardımıyla margarin sürün. Önceden ısıtılmış 200 dereceye ayarlı fırının üstten ısıtmalı ızgara bölümünde lavaş ekmekleri kızarıncaya kadar pişirin. Fırından alın. Soğuyunca ters çevirerek servis tabaklarına aktarın. Domateslerin kabuğunu soyup zar şeklinde doğrayın. Taze soğanları temizleyip küçük küçük doğrayın, marulu kıyın, soğanı soyup kıyın. Bulgurun içine doğranmış domates, taze soğanlar, kıyılmış soğan, ceviz içi ve sultaniye üzümü ilave edin. Zeytinyağını, pulbiber ve nar ekşisiyle tatlandırın. Karıştırıp hazır lavaş ekmeğinden hazırladığınız kaselerin içine paylaşın. Salatanız servise hazırdır.