



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AKDARILI TABULE

175 g akdarı
bir tutam tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
6 çorba kaşığı kuşüzümü
2 demet maydanoz (sapları ayıklanmış)
1 arpacık soğanı (ince doğranmış)
2 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
2 tatlı kaşığı süzme bal
2 tatlı kaşığı hardal
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
1 göbek (ya da yeşil) salata (yıkayıp, kurulanmış)

Bir tencereye yarım litre (2 su bardağı) su koyup, tencereyi orta ateşe oturarak suyu birtaşım kaynatın. Kaynayınca akdarılar, tuz ve karabiberi katıp, tencerenin kapağını kapatarak, içindeki su akdarıların düzeyine ininceye kadar (10-15 dakika) pişirin. Kuşüzümlerini ekleyip, ateşi kısarak, tencerenin kapağını kapatın ve suyunu iyice çekinceye kadar (yaklaşık 7 dakika) pişirin. Tencereyi ateşten alıp, akdarıları bir salata kâsesine aktararak, içine hemen maydanozları katın (sıcak akdarılar maydanoz saplarının hafifçe pişmesini sağlayacaktır). Kâsenin üstünü plastik filmle örtüp, bir kenara bırakın. Küçük bir kâsede arpacıksoğanları, limon suyu, bal ve hardalı karıştırıp, bir çatalla çırparak çiçekyağını da ekleyin ve bir kenara bırakın. Kâsedeki akdarılar oda sıcaklığına inince üstüne sosu döküp, iyice karıştırın ve buzdolabında 10 dakika kadar soğutun. Büyük bir kâseye göbek (ya da yeşil) salata yapraklarını döşeyip, buzdolabındaki salatayı alarak üstlerine boşaltın ve hemen servis yapın.

NOT: ORTADOĞU MUTFAĞINDA GELENEKSEL OLARAK BULGURLA YAPILAN TABULENİN BU TARİFİNDE, FARKLI BİR LEZZET ELDE ETMEK İÇİN AKDARI KULLANILMIŞTIR. BULMAKTA GÜÇLÜK ÇEKİLİRSE, YERİNE KUŞKUSUZ BULGUR KULLANILABİLİR.