



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AL BULGUR SALATASI

1 su bardağı pilavlık bulgur
2 su bardağı acısız şalgam suyu
1 küçük kutu mısır konservesi
4 adet taze soğan
Çeyrek demet maydanoz
Yarım su bardağı kıyılmış salatalık turşusu
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Yarım adet limon

Şalgam suyu tencereye konur, tuz eklenir. Kaynamaya başlayınca yıkanmış bulgur eklenir. Kısık ateşte bulgur, şalgam suyunu çekene kadar pişirilir. Soğuyunca üzerine mısır, turşu, kıyılmış maydanoz, taze soğan, karabiber, limon suyu ve zeytinyağı eklenir, güzelce karıştırılır.