



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ALABAŞLI BULGUR SALATASI

1 adet alabaş
1 su bardağı ince bulgur
1,5 su bardağı ılık su
Yarım demet taze nane
Yarım demet maydanoz
4 adet taze soğan
1 kahve fincanı sızma zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı pul biber

İnce bulgurun üzerine ılık su konur, 10 dakika bekletilir. Bu arada alabaş (bir tür beyaz pancar) soyulur ve küçük küpler şeklinde doğranır. Taze nane, maydanoz ve taze soğan çok ince kıyılır. Bulgura ilave edilir. Tuz ve pul biber serpilir, zeytinyağı gezdirilir, karıştırılır.