



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGUR SALATASI

1 su bardağı iri bulgur (ya da buğday)
2 adet taze soğan
1 kırmızıbiber
1 salatalık
1 limonun suyu
1 çay bardağı sıcak su
4 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz ve istenilen baharatlar

İri pilavlık bulguru bir kabin içine alıp üzerine sıcak suyu ekleyin. Yaklaşık 5 dakika bekleyip şişmesini sağlayın. Buğday kullanacaksınız akşamdan ıslatıp iyice haşlayın. Bu arada taze soğanı, kırmızıbiberi, sarı biberi ve salatalığı ince kıyıp bulgurun üzerine ilave edin. Karıştırıp üzerine zeytinyağı gezdirin. Son olarak limon suyu ve baharatları ekleyip karıştırın servis tabağına alıp ikram edin.



Fotoğraf "pembe orkide" tarafından gönderildi. 16.08.2015