BULGUR SALATASI

2 su bardağı yarma buğday veya iri bulgur
1 yemek kaşığı domates Salçası
1 yemek kaşığı biber Salçası
1 adet kırmızı biber
2 adet çarliston biber
1 tatlı kaşığı pul biber
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığıtuz
4-5 adet taze soğan
Bir tutam maydanoz
Bir tutam dereotu
2 yumurta
1 adet aysberg salata

Bulgur, bir tencerede 2,5 su bardağı su ile pilav gibi haşlanır ve demlenmeye bırakılır. Demlenince, soğumadan içine salçalar, pul biber, tuz, kimyon ilave edilip bir kaşıkla iyice karıştırılır. Maydanoz, dereotu ve taze soğan incecik kıyılıp bulgura eklenir. Diğer yanda yumurtalar iyice çırpılır. Bir tavaya yağ konulup kızdırılır. Ve çırpılmış yumurtalar tavada omlet yapılır. Pişen omlet parçalara ayrılır ve bulgura eklenir. Bir güzel harmanlanır. Aysberg salatadan yaprak yaprak alınır çanaklar oluşturulur. Ve içlerine hazırlanan salatadan doldurulur. Soğutmadan servis yapılır. Önemli bilgi : Yumurta çok önemli bir protein kaynağı olduğu gibi aynı zamanda bol miktarda demir, fosfor, kalsiyum, potasyum içerir. 1 orta boy yumurta yaklaşık 90 kaloridir.



© lezzetler.com tarif no:134685 • adı:Bulgur Salatası • gönderen:zorbey tunalı • indirme tarihi:29.03.2024 - 05:04