



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGUR SALATASI

- 2 bardak iri bulgur
- 1 adet salatalık (çekirdeği alınmış)
- 1 adet kırmızı soğan (piyazlık)
- 1 adet taze soğan ince dilimlenmiş
- 10 adet çekirdeksiz siyah zeytin (ortadan ikiye kesilmiş)
- 1 çorba kaşığı maydanoz (kabaca doğranmış)
- 1 çorba kaşığı nane (kabaca doğranmış)
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çorba kaşığı nar ekşisi
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı

Bulguru 5 bardak su ile açılana kadar haşlayarak süzdürün ve soğuk sudan geçirin.
Salatalığı uzunlamasına ortadan ikiye kesin ve çekirdeklerini çıkartarak ince bir şekilde dilimleyin.
Tüm malzemeleri bulgurla karıştırın ve en az 30 dakika buzdolabında dinlendirin.
