



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGUR SALATASI

1 su bardağı ince bulgur
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 çay bardağı ceviz içi
Yarım demet maydanoz
1 limon
6 salatalık
1 tatlı kaşığı salça

Bulgurun üzerine bir buçuk bardak sıcak su döküp üzerini kapatın ve 10 dakika bekletin. Bu arada salatalıkları da ortadan ikiye uzunlamasına kesip içlerini oyun. Suyunu çekip şişen bulguru kaşıkla karıştırın. Üzerine çok ince doğranmış maydanozları ve cevizi ekleyin. Limon suyu ve zeytinyağının içinde salçayı ezin. Bulgurun üzerine gezdirip iyice karıştırın. Salatadan yaptığınız kayıkların içlerine paylaşın.

Not: İsterseniz domatesle süsleyebilirsiniz. Servis yaparken nar ekşisi de dökebilirsiniz.
