



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGUR SALATASI

1 su bardağı ince bulgur
Yarım ay bardağı zeytinyağı
1 ay bardağı ceviz içi
Yarım demet maydanoz
1 limon
6 salatalık
1 tatlı kalığı salça

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

Not: İsterseniz domatesle süsleyebilirsiniz. Servis yaparken nar ekşisi de dkebilirsiniz.