



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
2 adet taze soğan
1 adet kırmızı biber
1 adet sarı biber
1 adet salatalık
1 adet havuç
1 limonun suyu
1 çay bardağı sıcak su
4 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz
Kırmızıbiber
Karabiber
Kimyon
Marul

Bulgurun üzerine sıcak suyu ekleyip yaklaşık beş dakika bekleyerek şişmesini sağlayın. İnce kıyılmış taze soğanı, kırmızı biberi, sarı biberi, salatalığı ve rendelenmiş havucu bulgura ilave edip karıştırın ve üzerine zeytinyağı gezdirin. Limon suyu ve baharatları ekleyip yıkanmış marul yapraklarının içinde servis yapın.