



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU AVOKADO SALATASI

<https://www.elele.com.tr>

2 su bardağı ince bulgur
1 su bardağı haşlanmış nohut
100 g lor peyniri
1 kırmızı turp
Yarım demet maydanoz
1 limon
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Sıcak su

İnce bulguru kaseye alın. Sadece ıslatacak kadar sıcak suyu üzerine gezdirip bir kapakla kasenın üzerini kapatın. Turbu ince halka şeklinde dilimleyin. Maydanozları iri kıyın. Lor peynirini çatalla ezin. Avokadonun kabuklarını soyup üçgen parçalar şeklinde doğrayın. Nohut, lor peyniri, kırmızı turp, maydanoz ve avokadoyu ekleyin. Zeytinyağı, limon suyu, tuz ve karabiberi bir kasede çırpıp salatanın üzerine gezdirip harmanlayın. Servis yapın.

