



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU BAHAR SALATASI (KONYA)

Havuç 3 orta boy
Domates 2 orta boy
Salatalık 2 orta boy
Yeşil biber 6 orta boy
Yeşil soğan 8 orta boy
Dereotu 1 demet
Zeytinyağı 1 su bardağı
Su 3+1/2 su bardağı
Duru iri Pilavlık bulgur 2 su bardağı
Tuz 3 tatlı kaşığı

Bütün sebzeler yıkanır ve ayklanır. Havuçlar kazınıp rendelenir, yağ ile biraz kavrulur ve su ilave edilerek kaynatılır. Kaynayan suya bulgur salınır, tuz ilave edilir ve kısık ateşte suyunu çekinceye kadar pişirilir. Diğer tarafta kabuğu soyulmuş domates ve salatalıklar küçük küçük küp şeklinde doğranır. Dereotu, birer ve soğanlar ince ince doğranır. Soğumuş olan pilava tüm sebzeler ilave edilip karıştırılarak servis yapılır. (K.K.Yalçiner)

NOT: Özellikle ara öğünlerde sevilerek tüketilir. Tarif Konya'dan alınmıştır.

