



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU BAHAR SALATASI

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

2 su bardağı pilavlık bulgur
3 orta boy havuç
2 orta boy domates
2 orta boy salatalık
6 orta boy yeşil biber
8 orta boy yeşil soğan
1 demet dereotu
1 su bardağı zeytinyağı
3.5 su bardağı su
3 tatlı kaşığı tuz

Sebzeler ayıklanır, yıkanır, doğranır
Domatesler soyularak zar şeklinde doğranır.
Havuçlar soyulur ve rendelenir.
Havuçlar yağla biraz kavrularak su eklenir ve kaynatılır.
Su kaynayınca bulgur ve tuz eklenir suyunu çekene kadar pişirilir.
Tüm gereçler soğuyan pilava eklenir
Karıştırılarak servis tabağına alınır.



Fotoğraf "zeynep yenge" tarafından gönderildi. 03.11.2016