



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU HAVUÇ SALATASI

1 su bardağı ince bulgur
1 adet iri havuç
1 adet kırmızı soğan
Yarım demet maydanoz
1 çay kaşığı sumak
1 çay kaşığı tuz
1 adet limon
5 çorba kaşığı zeytinyağı
1 su bardağı ılık su

İnce bulgurun üzerine ılık su konur ve 5 dakika bekletilir. Soğan çok ince kıyılır, tuz ve sumak eklenir gevşeyene kadar ovulur. Havuç iri rendelenir, maydanoz ince kıyılır. Zeytinyağı, limon suyu eklenir ve karıştırılır.