



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU KABAK SALATASI

2 adet kabak
1 havuç
2 diş sarımsak
5 kaşık yoğurt
3 kaşık köftelik bulgur
biraz ceviz
2 kaşık sirke
biraz tuz
2 kaşık tereyağı
biraz dereotu

Kabakların ve havucun kabuklarını soyun. Rendeleyin tereyağı ile sebzeleri tencerede karıştırarak biraz pişirin. Kapağını kapatmayın; kapatırsanız kabak hemen sulanacaktır. On dakika kadar pişirmenize yeterli olacaktır. Bulguru yıkayın. Tencereyi ocaktan alın ve bulguru ekleyin. Kapağı kapatın. Kabakların sıcaklığı ile bulgurlar şişecektir. Sarımsağı ve cevizi ince ince kıyın. Kabak ılınınca sarımsak, ceviz, yoğurt, tuz ve sirkeyi ekleyin. dereotuyla süslenilir. Servis tabağına alın, buzdolabında dinlendirin. Soğuk olarak servis yapın.



Fotoğraf "Sevgi Saygı" tarafından gönderildi. 12.05.2016