



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU ROKA SALATASI

Bebe ispanađı veya roka
İnce bulgur
Nar
Ceviz
Beyaz peynir
Zeytinyađı
Limon veya nar ekşisi
Tuz

Rokaları iyice yıkayıp biraz sirkeli suda bekletiyorum. Sonrasında sudan bir kez daha geçirip süzgeçte süzdüm. İri iri doğradım. Ayrı bir kapta çok az bulguru (2 yemek kaşığı kadar) kaynar su ile bulgurla aynı hızda olacak şekilde ıslattım. Salatayı hazırlarken o sırada bulgur da şişmiş oluyor. Daha sonra sunum tabağıma doğramış olduğum rokaları alıp, üzerine ince bulgur, nar taneleri, nar ekşisi, ceviz, zeytinyağı, tuz ve peynir dilimleri ile salatamı tamamladım.

