



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BULGURLU SALATALIK SALATASI

1 su bardağı ince bulgur  
1 su bardağı ılık su  
3 adet salatalık  
5 adet taze soğan  
Yarım demet maydanoz  
1 çay kaşığı tuz  
Yarım limon  
5 çorba kaşığı zeytinyağı

Bulgurun üzerine ılık su bırakılır, 10 dakika bekletilir. Bu arada iyi yıkanmış salatalıklar soyulmadan yarım daire şeklinde doğranır. Maydanoz ve taze soğanlar da ince kıyılır. Bulgura hazırlanan malzeme, limon, tuz ve zeytinyağı ilave edilir, karıştırılır.