



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BULGURLU YEŞİL MERCİMEK SALATASI

1 su bardağı yeşil mercimek  
1 su bardağı iri bulgur  
4 adet yeşil soğan  
1 adet havuç (haşlanmış)  
1 tutam maydanoz  
1 adet kırmızı biber  
4 çorba kaşığı eritilmiş sana klasik margarin  
1 adet limon  
Tuz  
Karabiber  
Pul biber

Bir kase içerisine bulgurları alıp bir parmak mesafe oluşturacak kadar üzerine kaynar su döküp ağzını kapıyoruz. Yeşil mercimekleri yıkayıp üzerine sıcak su koyup 5 dakika kaynatıyoruz. Koyu renkli su çıkacaktır. Bu suyu döküp tekrar sıcak su koyup taneleri kabuklarından ayrılmayacak şekilde haşlıyoruz. Üzerine soğuk su döküp soğuttuktan sonra süzgeç içerisine alıp süzölmeye bırakıyoruz. Demlenmeye bıraktığımız bulgurun ağzını açıp soğuması için ara sıra karıştırıyoruz. Haşlanmış olan havuçları küp küp doğruyoruz. Kırmızı biberi de aynı şekilde doğradıktan sonra yeşil soğanı ve maydanozuda doğruyoruz. Bir karıştırma kabının içerisine yeşil mercimeği, bulguru ve doğradığımız diğer malzemeleri döküyoruz. Üzerine limon suyunu sıkıp yağın döküyoruz. Tuzunu, karabiberini, pulbiberini döküp hepsini karıştırarak harmanlıyoruz. Servis tabagına alıp istediğimiz şekilde süslüyoruz.

