



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CEVİZLİ BULGUR SALATASI

1 su bardağı ince bulgur
Yarım su bardağı kıyılmış ceviz
1 adet domates
5 adet salatalık
1 çorba kaşığı nane
1 çay bardağı zeytinyağı
1 adet limonun suyu
Yarım demet maydanoz
Tuz

Bulguru çukur bir kaba alıp üzerini bir-iki parmak geçecek kadar kaynar su ekleyin. Domatesi soyduktan sonra küçük küçük kesin. Ceviz içi ve ince kıydığınız maydanozla, naneyi birlikte harca ekleyin. Limon, yağ ve tuzu da ilave edip karıştırın. Salatalıkları boylamasına ikiye bölün ve içlerini oyun. Hazırladığınız harcı salatalıklara doldurup servis yapın.



Fotoğraf "Saadet" tarafından gönderildi. 08.10.2014