



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## EKMEKLİ PORTAKALLI ESMER BULGUR SALATASI

<https://esenler.bel.tr/>

- 1 adet bayat ekmeđ
- 1 adet esmer bulgur
- 5 adet iri portakal
- 1 tatlı kaşığı portakal kabuğu rendesi
- 3 dal taze soğan
- 2 çorba kaşığı kıyılmış taze nane
- 2 tatlı kaşığı sirke
- 1 çorba kaşığı hardal
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 2 dal nane (süs için)

Bayat ekmeği dilimleyin. 3 dilimini nohut büyüklüğünde küp küp kesin. Fırında kızartarak, tam kıtır yapıp soğutun. Kalan ekmeği rondodan geçirin. Esmer bulguru tuz ekleyerek diri kalacak şekilde kaynatın. Portakalların üzerini kapak gibi kesin. İçini kaşıkla boşaltın. Çıkardığınız portakal parçalarının yarısını küçük doğrayıp yarısının da suyunu sıkın. Karıştırma kabına bütün malzemeleri koyarak karıştırın. Portakalların içini doldurun. Üzerini nane ile süsleyip servis yapın.

