



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ELMA RAİTALI BULGUR (KANADA)

2 Bardak Kaynar Su  
1 Bardak Köftelik Bulgur  
1 Adet Kabak  
½ Kâse Donmuş Bezelye  
3-4 Adet Soğan  
¼ Demet Maydanoz  
2 Çay Kaşığı Meksika Biberi  
1 Çay Kaşığı Hardal Tohumu  
3 Küçük Yeşil Elma  
1 Kâse Sade Yağsız Yoğurt  
¼ Çay Kaşığı Toz Kırmızıbiber  
Tuz

Büyük bir kaba koyduğunuz bulgurun üzerine kaynar su dökün 30 dakika bekletip süzün.

Başka bir oval kaptaki kabağı, bezelyeyi, maydanozu, taze soğanı, Meksika biberini ve tuzu bulgurla birlikte yavaşça karıştırın.

Küçük bir tavada, orta sıcaklıkta hardal tohumunu, tohumlar çatlayana kadar 4-5 dakika kızartın, daha sonra ocaktan alıp soğutun.

Küçük bir kaptaki elmayı, yoğurdu, hardal tohumunu, kırmızıbiberi ve tuzu güzelce karıştırın.

Hazırladığınız bulgur ve elmalı karışımı buzdolabında ayrı ayrı soğutun.

Bulguru eşit olarak hafif çukur tabaklara paylaşın. Üzerine hazırladığınız elmalı karışımdan koyarak soğuk olarak servis edin.

