



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMA RAİTALI BULGUR

<https://www.sabah.com.tr>

2 bardak kaynar su (bulguru ıslamak için) 1 bardak köftelik bulgur
1 adet kabak (küp şeklinde doğranmış) 1/2 kâse donmuş bezelye
3-4 adet taze soğan
1/4 demet maydanoz (doğranmış)
2 çay kaşığı Meksika biberi (tohumu ayıklanmış, doğranmış)
1 çay kaşığı hardal tohumu
3 küçük yeşil elma (çekirdeği çıkarılmış ve kabaca kıyılmış)
1 kâse sade yağsız yoğurt
1/4 çay kaşığı toz kırmızıbiber
Tuz

Büyük bir kaba koyduğunuz bulgurun üzerine kaynar suyu 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.