



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ENGİNARLI BULGUR SALATASI

1 adet konserve enginar  
1 su bardağı ince bulgur  
4 adet taze soğan  
Yarım demet maydanoz  
1 kahve fincanı zeytinyağı  
1 çay kaşığı tuz  
1 çay kaşığı pul biber  
Yarım adet limon

Bulgurun üzerine 1 su bardağı ılık su konur, 5 dakika bekletilir. Soğan ve maydanoz ince kıyılır. Enginar yarım kuşbaşı şeklinde doğranır. Tuz, limon, zeytinyağı ve pul biber ilave edilir, harmanlanır.