



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FİLİSTİN USULU TABULEH

Malzemeler

2 bağ taze maydanoz, kıyılmış
2 orta boy domates, doğranmış
1 salatalık, doğranmış
3 dal yeşil soğan, incecik doğranmış
Avuç dolusu taze nane, kıyılmış
3-4 çorba kaşığı kısırlık bulgur
Limon suyu
Zeytinyađ
Tuz

Hazırlanışı

Bulguru, üzerine sıcak su gezdiren şişmesi için bir kenarda bekletin. Buarada, bütün doğranmış salata malzemelerini genişçe bir karıştırma kabına alın. Bulguru ekleyin. Limon suyu ve tuzu küçük bir kasede karıştırıp zeytinyağını ilave edin. Salatanın üzerine gezdiren karıştırın.

[ML® Taboule için tıklayın](#)