



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI TABULE

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

- 1 su bardağı kısırlık bulgur
- 1,5 su bardağı sıcak su
- Yarımşar demet ispanak, taze soğan, maydanoz ve nane
- 1 adet kabuklu salatalık
- 1 adet domates
- 2 yemek kaşığı sumak
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- 3 adet limon
- 1,5 çay bardağı zeytinyağı
- Tuz
- Üzeri İçin:
- 1 adet tanelenmiş nar

Bulguru tencereye alıp üzerine sıcak su gezdirin ve kapağı kapalı olarak yarım saat dinlendirin. Daha sonra geniş bir kase nin içine alın. Ispanak, taze soğan, maydanoz ve naneyi kıyın. Salatalığı kabuğ uyla doğrayın. Domatesi doğrayıp, domates, yeş illikler ve salatalığı da kase ye ilave edin. Sumak, kimyon, limon suyu ve zeytinyağı ekleyin. Tuzunu ayarlayıp, harmanlayın. Servis tabağı na alıp üzerini narla süsleyip servis yapın.

