



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## KOLAY TABULE

175 gr bulgur  
1/2 demet maydanoz  
5 adet soğan  
2 adet yeşil biber  
1 adet limon  
1 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 ay kaşığı karabiber  
1 ay kaşığı tuz

175 gr. bulguru en az 1 saat soğuk suda yumuşatıp süzün. Kağıt havlu üzerinde bekleterek kurumasını sağlayın. 1/2 demet maydanoz ve 5 adet taze soğanı ayıklayıp ince doğrayın. 2 adet yeşil biberin tohumlarını çıkartıp minik küp kesin. 1 adet limonun suyunu sıkın. 40 ml. zeytinyağı, karabiber ve tuz ile karıştırıp sos hazırlayın. Bulguru servis tabağına alın. Otları ve sosu koyup iyice karıştırın ve servis yapın.