



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU CACIK

2 su bardağı süzme yoğurt
3 yemek kaşığı firik bulguru
2 yemek kaşığı kuru nane
3 adet salatalık
20-25 yaprak taze nane
1 diş sarımsak zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Bulguru haşlayın ve kenara alın.
Salatalığı çok küçük küp şeklinde doğrayın.
Nane ve sarımsağı çok ince kıyın.
Yoğurt kuru nane tuz ile birleştirin.
1-2 yemek kaşığı zeytinyağı ilave edin. Kuru nane ve zeytinyağı ile servis edin .

Not: Firik bulguru B vitamini ve mineral açısından zengindir. Kaynama sırasında su geri emildiği için bulgur besin değerini kaybetmez Yüksek miktarda lif içerir. Sindirim sisteminin çalışmasını kolaylaştırır.

