



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LOR PEYNİRLİ TABULE

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

60 gr lor peyniri
60 gr köftelik bulgur
40 gr misket domates
40 gr salatalık
50 gr sarı, kırmızı biber
20 gr taze soğan
3 yaprak taze nane
5 yaprak fesleğen
1 çorba kaşığı maydonoz, kıyılmış
1 tutam dereotu
Yarım bağ roka
30 g taze limon suyu
30 g nar ekşisi
10 g zeytinyağı
Taze karabiber
Tuz

Köftelik bulguru geniş bir kaseye koyun, üzerini kapatacak kadar kaynamış su ekleyin ve 4 dakika bekletin, yumuşadıktan sonra fazla su varsa süzdürün ve soğutun. Yeşillikleri ve taze baharatları yıkayın, kurulayın, özellikle salatalıkların kabuk kısımlarını kullanın ve minik minik doğrayın, misket domatesleri ikiye kesin. Taze baharatlar ve rokanın yaprak kısımlarını kullanarak doğrayın. Lor peynirini küçük küpler halinde kesin. Zeytinyağı, nar ekşisi ve limon suyunu karıştırarak sos hazırlayın. Çukur tabakta, ince kıyılmış roka yatağında tabule karışımı üzerine küp kesilmiş lor peyniri ilave edin. Son olarak salatanın üzerine nar ekşisi gezdirerek servise hazır hale getirin.

