



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MAYDANOZLU BULGUR SALATASI

125 g bulgur
125 g (1 demet) maydanozun yaprakları (ince kıyılmış)
60 g (1 1/2 demet) nane yaprakları (ince kıyılmış)
4 taze soğan (kıyılmış)
4 çorba kaşığı taze sıkılmış limon suyu
3 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
bir tutam tuz
bir tutam taze çekilmiş karabiber
1 domates (dilimlenmiş)

Bulguru büyük bir kâseye koyup, kâseye 60 cl (2 1/2 su bardağı) kaynar su dökerek, bir kenarda 30 dakika kadar bekletin. Sonra içine tül serili bir süzgeçte süzüp, elinizle tüldeki bulguru bastırarak bütün suyunu atmasını sağlayın.

Süzülmüş bulgur, maydanoz, nane, taze soğan, limon suyu, zeytinyağı, tuz ve karabiberi blendera koyup, iyice karıştırın. Salatayı geniş bir tabağa boşaltıp, 15 - 20 dakika serin bir yerde beklettikten sonra, domates dilimleriyle süsleyerek servis yapın.