



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MUHLAMA (RİZE)

Yeterince bulgur
1 adet marul
3 adet domates
1 top maydanoz
1 ay bardağı yağ
1 yemek kaşığı yaprak biber
1 tatlı kaşığı tuz
1 adet kuru soğan
1 tatlı kaşığı karabiber
1 yemek kaşığı salça
Yeterince ekşi

Önce bulguru tepsinin içine koyarız. Sonra bir yemek kaşığı salça ilave ederiz. Daha sonra kaynamış olan suyu bulgurun üzerine dökeriz. Bir tatlı kaşığı tuzu bulgurun üzerine ekleriz. Tepsinin içine koyduklarımızı özleşene kadar yoğururuz. Sonra malzemeleri ilave ederek, biber, yağ ve ekşi dökeriz. Sonra bunların hepsini karıştırırız.