



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## NARLI BULGUR SALATASI

2 su bardağı ince bulgur  
3 su bardağı sıcak su  
8-10 adet taze soğan  
1 çorba kaşığı ayçiçekyağı  
1 demet maydanoz  
6-7 adet küçük boy salatalık  
1 su bardağı iri dövülmüş ceviz  
2 adet nar  
2 adet limonun suyu  
1 çay bardağı sızma zeytinyağı  
Yarım çay bardağı nar ekşisi

Bulguru soğuk suyla yıkayın. Bir tencereye alıp üzerine sıcak suyu ilave ettikten sonra tencerenin kapağını kapatın ve yaklaşık bir saat bulgurun suyu çekip yumuşamasını bekleyin (bulguru cam kapaklı bir tencereye koyarsanız suyu çekip çekmediğini kapağını açmadan anlayabilirsiniz). Soğanları temizleyip salata olacak şekilde doğrayın ve 2/3'ünü suyunu çeken bulgura ekleyin. Yağla birlikte 2-3 dakika kavurun ve ocaktan alın. Kalan soğanları, ince kıyılmış maydanozu, küçük küçük doğradığınız salatalıkları, cevizi, ayıkladığınız nar tanelerini ekleyin. Ayrı bir kaptaki limon suyunu, zeytinyağını ve nar ekşisini, arzuunuza göre bir miktar tuzu karıştırın. Salatanın üzerine karışımı gezdirin. Tercihen 2-3 saat buzdolabında dinlendirdikten sonra servis yapın.