



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NARLI İNCE BULGUR SALATASI

- 1 bardak köftelik bulgur
- ½ bardak haşlanmış nohut konservesi
- 2 adet nar (tanelleri ayıklanmış)
- 1 adet portakal
- 1 demet maydanoz
- 1 demet taze nane
- ½ adet kuru beyaz soğan
- 6 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 4 yemek kaşığı portakal suyu
- 2 yemek kaşığı limon suyu

Köftelik bulguru bir tel süzgece koyun ve üzerinden su geçirerek ıslatın. Derin bir tencereye yarıya kadar su koyun ve tel süzgeci tencerenin üzerine suya değmeyecek şekilde yerleştirin.

Kapağını kapatın.

Yaklaşık 20 dakika buharda pişirin ve fazla şişmesine müsaade etmeyin. Buharda pişen bulguru geniş bir tepsiye boşaltın ve soğumaya bırakın. Haşlanmış nohut konservesini bol su ile yıkayın ve bulgura ilave edin. Narı ortadan kesin ve bir kâse içine arkasına bir kaşık ile vurarak boşaltın. Nar tanelerini bulgura ekleyin. Maydanoz ve taze naneyi dal dal ayıklayarak çok ince kıyıp salataya ilave edin. Kuru soğanı aynı şekilde çok ince kıyıp salataya ekleyin (Soğanı, gerekirse su ile yıkayarak bir tülbentten süzün. Bu sayede kokusundan arındırılmış olursunuz.).

1 adet portakalın kabuğunu rendeleyin ve salataya ilave edin. Sızma zeytin yağınızı, kabuğunu soyduğunuz portakalın suyunu ve limon suyunu ekleyerek salatayı harmanlayın. Tuz ile lezzetlendirerek servis edin.

