



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## PANCARLI BULGUR SALATASI

Pancarları pişirmek için:

10 adet kırmızı pancar

10 diş sarımsak

4 yemek kaşığı Riviera zeytinyağı

10 dal taze kekik

Tuz ve karabiber

Bulgur salatası için:

1 bardak esmer pilavlık bulgur

4 adet taze soğan

10 adet kiraz (çeri) domates

1 yemek kaşığı doğranmış mercanköşk otu

150 g İzmir tulumu

6 yemek kaşığı sızma zeytinyağı

Tuz ve karabiber

Servisi için:

5-6 adet marul yaprağı

Pancarların saplarını 10 cm uzağından kesin ve bir fırça yardımı ile çok dikkatlice yıkayın. Kabuklarını çok ince soyun ve ortadan ikiye kesin. Bir fırın kabına alın ve dal kekik, diş sarımsak, Riviera zeytinyağı, tuz ve karabiber ile lezzetlendirin.

Pancarları içindeki diş sarımsaklar ile birlikte 5 eşit miktara paylaşın. Her bir pancar kümesini bir folyo kâğıdına, içine hiç hava almayacak şekilde sıkıca sarın. 180 derecelik fırında 1 saat boyunca pancarları pişirin. Pişme işleminin sonunda folyolarını çıkarıp 20 dakika daha pancarların üzerinin kızarması için fırında pişirmeye devam edin.

Bulguru 3 bardak suda 1 saat boyunca piştiklerinden emin oluncaya kadar haşlayın. Süzün ve üzerlerinden soğuk su geçirerek fazla nişastasını akıtın. Soğuyan bulguru oval bir kaba alın.

Taze soğan ve domatesi doğrayın. Mercanköşk otunu da dallarından ayıklayarak doğrayın. Salataya ilave edin.

Tulum peynirini elinizle parçalayarak salataya ekleyin. Tuz, karabiber ve sızma zeytinyağı ile lezzetlendirin.

Pişen pancarları fırından çıkarın ve soğutun.

Hazırladığınız salatayı bir servis tabağına alın. Yanlarında marul yaprakları ve pancarlarla birlikte servis edin.

Not: Pancarları, hazırladığınız salata ile harmanlarsanız salataya rengini vererek salatanızın görüntüsünü bozabilir.



© lezzetler.com tarif no:125332 • adı:Pancarlı Bulgur Salatası • gönderen:şerif özdil • indirme tarihi:20.09.2024 - 20:36