



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞALGAM SULU BULGURLU SALATA

Fatih Belediyesi

2 su bardağı iri pilavlık bulgur
1 su bardağı şalgam suyu
1 tane şalgam 1,5 su bardağı su
Yarım demet maydanoz ve dereotu
4 tane taze soğan
4 veya 5 kaşık zeytinyağı
Tuz
İsteğe bağlı kimyon

Yıkayıp doğradığınız şalgamı haşlayın.suyunu dökmeyin, bulguru haşlarken kullanılacaktır.
Bulguru su ve şalgam suyunda haşlayın.
Pilav gibi suyu çekene kadar haşlayın.
Diğer malzemeleri de doğranmış şekilde hazır tutun.
Pilav pişince malzemeleri de karıştırıp zeytinyağını üstüne gezdirin, servis tabağına alın.

