



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞALGAMLI BULGUR SALATASI

1 adet şalgam
1 su bardağı ince bulgur
Yarım demet maydanoz
5 adet taze soğan
Yarım adet limon
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz

Şalgam soyulur, ortadan ikiye kesilir. Az suda yumuşayana kadar haşlanır. Sonra şalgam kuşbaşı şeklinde doğranır. Şalgamın kaynatma suyuyla birlikte bulgurla karıştırılır. 5 dakika sonra ince kıyılmış maydanoz, taze soğan, doğranmış şalgam, limon suyu, zeytinyağı ve tuz ilave edilir. Güzelce karıştırılır.