



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞALGAMLI BULGUR SALATASI

<https://torku.com.tr>

1 su bardağı Torku Çatalhöyük Pilavlık Bulgur

2 su bardağı şalgam suyu

1 küçük kase kornişon turşu

1 küçük kase mısır

1 tutam maydanoz

1 tutam dereotu

3-4 dal yeşil soğan

1 çay bardağı ceviz

Sos için:

Yarım çay bardağı zeytinyağı

Yarım limon suyu

1 tatlı kaşığı sirke

1 tatlı kaşığı Kuru nane

1 diş sarımsak

Şalgam suyunu bir tencereye alın ve kaynamaya bırakın. Kaynayan şalgam suyuna bir bardak yıkadığınız bulguru ilave edin, kapağını kapatın ve pişmeye bırakın. Pişen bulgur soğuduktan sonra geniş bir kaseye alın ve üzerine sırasıyla diğer malzemeleri ekleyin harmanlayın. Bir kasede sos için gerekli tüm malzemeleri karıştırıp salatanın üzerine gezdirin limon dilimleri ile süsleyin.

