



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.ilezzetler.com)

SEBZELİ BULGUR SALATASI

1 su bardağı doğramış pırasa
1 çay bardağı çiğ badem
2 havuç
1 su bardağı bulgur
2 sivri biber
Yarım demet taze soğan
1 közlenmiş kırmızıbiberi
1 limon
Yarım çay bardağı zeytinyağı

Sıcak suyu bulgurun üzerine döküp bir kapak kapatın. Daha sonra 15 dakika bekletin. Bu arada taze soğanı, kırmızıbiberi, sivri biberi ince ince kıyın. Havuçları da dilimleyip pırasalarla beraber doğradığınız sebzelerin içine katıp karıştırın. Şişmiş bulguru da içlerine ilave ederek harmanlayıp üzerine limon suyu ve zeytinyağını ekleyip servis tabağına aktarın. Soğuk ya da ılık olarak ikram edilir.

Not: İçine haşlanmış tavuk eti veya köfte de ekleyerek yemek haline getirebilirsiniz.