



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BULGUR TOPLARI

<https://naturelkaseyirdefteri.com>

- 1 ay bardađı ince bulgur
- 1/2 çay bardağı sıcak su
- 2 dal taze sođan
- 1 tutam maydanoz-dereotu
- 1 tatlı kaşığı pancar
- 1 tatlı kaşığı kereviz
- 1 tatlı kaşığı ıspanak tozu
- 3 tatlı kaşığı domates tozu
- Yarım limon
- 1 tatlı kaşığı nar ekşisi

1 ay bardağı ince bulguru yıkayıp sürdürün. Yarım ay bardağından biraz fazla sıcak suyla ıslatın. Bulgurlar ŐiŐince içine 2 dal taze doğan birer tutam maydanoz ve dere otu doğrayın. Birer tatlı kaşığı pancar, kereviz, ıspanak tozu 3 tatlı kaşığı domates tozu koyun(miktarlar zevkinize göre deđiŐebilir). Biraz limon Nar ekşisi zeytinyağı ve tuz ilave edip karıŐtırın. İster kaŐıkla kısır gibi yeyin ist er elinizle Őekil verin.

