



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOMONLU BULGUR SALATASI

140 gram bulgur
1 orba kaşığı zeytinyağı
2 derisiz somon filetosu
6 soğan
Yarım limonun suyu
1 orba kaşığı bal
1 portakalın suyu
1 ay kaşığı rendelenmiş limon kabuğu
200 gram taze fasulye

Bulgurunuzu haşlayarak pişirin. Zeytinyağını kızartma tavaşına dökün ve orta ateşte ısıtın. Somon filetolarının her iki tarafını da 3[?]er dakika kızartın. zerine soğanları ekleyin ve 1 dakika daha pişirin. zerine limon suyu, bal, portakal suyu ilave edin ve sos tencerede kabarcık yapana kadar 1 dakika kadar daha pişirin. Bu arada fasulyeleri 4 dakika boyunca yumuşayana kadar haşlayıp, suyunu süzdürün. Bulguru bir çatalla karıştırıp, fasulyeleri, biraz limon kabuğunu içine atıp ve karıştırmaya devam edin. Bulgurun zerine somonunuzu koyun ve sosunu da üzerine gezdirin. Kış aylarında tarifi fasulye yerine 2-3 adet havula yapabilirsiniz.

