



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TABAULE (LÜBNAN)

Maydanoz 2 demet
Domates 3 adet
Bulgur 1 ay bardağı
Kuru soğan 1 orta boy
Limon suyu A ay bardağı
Zeytinyağı 1 fincan
Taze nane 1/2 demet
Tuz Yeteri kadar

Bulgur suyu çekene kadar haşlanır ve daha fazla suyu kaldıysa
Sebzeler ince ince kıyılır ve bulgur ile karıştırılır.
Limon suyu, tuz ve zeytinyağı ile harmanlanır ve servis yapılır.

