



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TABBULE

<https://migros.com.tr>

125 gr. ince bulgur
4 domates
1 demet maydanoz
8 taze soğan
6-7 dal taze nane
1 çay bardağı zeytinyağı
Yarım su bardağı limon suyu
Tuz

Bulguru derin bir kaba alarak üzerine örtecek kadar sıcak su koyun. 15-20 dakika bekletin. Tüm suyunu çekene kadar bekletin. Maydanoz, nane, soğan ve taze soğanları ince doğrayın. Domates, maydanoz, nane ve soğanları bulgura ekleyip harmanlayın. Limon suyu, zeytinyağı, tuzu ekleyip tekrar harmanlayın. Servis edin.

