



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TABULE

1.5 Su Bardağı ince bulgur
1 Demet Taze Soğan
1 Demet Maydanoz
1/2 Demet Göbek Salata
1 Demet Akdeniz Yeşilliği
1/2 Çay Bardağı Nar Ekşisi
1 Adet Limonun Suyu
1/2 Su Bardağı Zeytinyağı
1 Tatlı Kaşığı Tuz
Süslemek için:
Dövülmüş ceviz
Nar taneleri

İnce bulguru üzerini geçecek kadar ılık suda, suyu çekinceye kadar bekletelim. Bu arada taze soğanı, maydanozu, göbek salatayı, akdeniz yeşilliğini incecik kıyalım; suyunu çekmiş bulgurla karıştıralım. Nar ekşisini, zeytinyağını, limon suyunu ve tuzu ilave edelim. İyice karıştırdıktan sonra servis kasesine alalım, üzerini dövülmüş ceviz ve nar taneleriyle süsleyelim.

