



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TABBULE

1 su bardağı ince bulgur  
1 su bardağı sıcak su  
1 çorba kaşığı limon suyu  
1 kahve fincanı sızma zeytinyağı  
1 demet kıyılmış maydanoz  
Birkaç dal kıyılmış taze nane  
1 çorba kaşığı nar ekşisi  
1 adet doğranmış sarı biber  
2 adet domates

Bulguru çukur bir kaba alın. Sıcak suyu üzerine döküp şişmesi için yarım saat bekletin. Sos için limon suyu, sızma zeytinyağı ve nar ekşisini karıştırın. İnce bulgura kıyılmış yeşillikler, doğranmış sarı biber, çekirdekleri ve suyu çıkartılarak zar şeklinde doğranmış domates, tuz ve sosunu ilave edin. İyice karıştırıp servise sunun.