



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TABBULE

Aylin Durmaz AKIN

1 ay bardađı ince bulgur  
Yarım demet roka  
5-6 adet taze sođan  
Birer demet maydanoz ve dereotu  
1 adet salatalık  
1 ay kaşığı karabiber  
1 ay kaşığı kimyon  
1 limon suyu  
2 yemek kaşığı nar ekşisi  
Yarım ay bardağı zeytinyağı  
1 ay kaşığı tuz

Bulguru 1 su bardağı kaynar su ile ıslatın. Yeşillikleri çok minik olmayacak şekilde doğrayın baharatlarla birlikte şişen bulgura karıştırın. Zeytinyağı, limon suyu ,tuz ve nar ekşisini iyice çırpıp servis sırasında salataya gezdirep karıştırın.