



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TABBULE

Birsel Türkmen

1 su bardağı ince bulgur
1 tutam maydanoz
taze nane
4-5 dal yeşil soğan
1 adet limon
2 adet domates
2 adet salatalık
2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Bulgur bir kaba alınıp üzerini geçecek kadar soğuk su eklenir. 20 dakika sonra bulgur bir süzgece alınıp fazla suyunun akması sağlanır. Geniş bir kaba alınıp ince kıyılmış maydanoz, soğan, limon suyu ve tuz eklenir, bir süre buzdolabında dinlendirilir. Domateslerin ve salatalıkların kabukları soyulur, minik minik doğranır. Bulgurlu karışıma ince kıyılmış nane, zeytinyağı ve taze çekilmiş karabiber ile birlikte eklenip karıştırılır. Marul yaprakları ile servis yapılır.