



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## TABBULE

225 g Bulgur  
1/2 Demet Maydanoz  
1/2 Demet Nane  
3 Adet Taze Soğan  
1 Diş Sarımsak  
İsteğe Bağlı Limon Suyu  
2 Adet Domates  
2 Çorba Kaşığı Zeytinyağı  
1 Çorba Kaşığı Nar Ekşisi  
İsteğe Bağlı Tuz

Domates, salatalık ve taze soğanı ufak ufak doğrayalım. İnce bulguru yumuşaması için ıslatalım. Üzerine bol dereotu, maydanoz ve nane kıyalım. Tuz, karabiber, limon suyu ve sarımsak ekleyip tüm malzemeleri bulgura yedirene kadar iyice karıştıralım.