



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TABBULE SALATASI

<https://acunn.com>

- 2 demet maydanoz
- 1 demet taze nane
- 6 adet taze soğan
- 3 adet orta boy domates
- 1 çay bardağı ince bulgur
- 1, 5 çay bardağı sıcak su
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet limon suyu
- 2 yemek kaşığı nar ekşisi (isteğe göre)
- 1/2 (yarım) çay kaşığı tuz

Bu salata tarifi bizim yemek kültürümüze yakın olan Lübnan mutfağına özgü bir salata. Salatanın içindeki taze nane ve limon sayesinde yazları harika bir serinlik sağlayarak güzel bir salata olarak soframızda yerini alabilir. Öncelikle bulgurumuza, üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyip demlenmeye bırakıp 15 dakika kadar bekletiyoruz. Daha sonra maydanoz ve taze naneyi sap kısımlarıyla birlikte ince ince doğruyoruz. Taze soğanları da incecik kıyıyoruz. Domatesi küçük parçalar halinde doğruyoruz. Doğramış olduğunuz tüm malzemeleri derin bir salata kasesine alıp. Şişip, yumuşayan bulgur ile salata malzemelerini harmanlıyoruz. Salatanın sosu için; zeytinyağı, limon suyu, nar ekşisi ve tuzu küçük bir kaptaki karıştırdıktan sonra salata kasesine aktarıyoruz. İyice karıştırdığımız salatayı servis tabağına alıyoruz ve servis ediyoruz.

