



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TABBULE

1 ay bardađı ince bulgur
Yeteri kadar su
4 dal taze sođan
Yarım demet maydanoz
10-12 dal nane
1 adet domates
1 Türk kahvesi fincanı kıyılmış ceviz
1 adet küçük boy nar
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Yarım limonun suyu
1 yemek kaşığı nar ekşisi
Tuz

Bulguru bir kaba alın ve üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyin. Kabin ağzını kapakla kapatın ve suyunu çekip yumuşayana kadar bekletin. Daha sonra kapağını açın ve soğumaya bırakın. Taze soğan, maydanoz ve naneyi kıyın. Domatesin çekirdeklerini çıkarın ve küp şeklinde doğrayın. Yeřillikler, domates, ceviz ve nar tanelerini bulgura ilave edin. Zeytinyağı, limon suyu, nar ekşisi ve tuzu bir kaptaki karıştırın. Bulgurlu karışımın üzerine gezdirin ve tüm malzemeyi harmanlayıp servis yapın.

