



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TABBULE SALATASI

1 ay bardağı ince bulgur
1/2 çay bardağı sıcak su
1 adet limon suyu
1 demet taze nane
2 demet maydanoz
1 ay bardağı zeytinyağı
6 adet taze soğan
2 adet orta boy domates
4 dal taze nane
1 ay kaşığı tuz

Derin bir kaseye bulguru, sıcak suyu, limon suyunu, zeytinyağı ve tuzu koyup karıştırın ve kenarda bekletin.

Maydanozu yıkadıktan sonra iyice kurutun ve bulgur tanesi kadar ufalana kadar bıçak ile kıyın.

Taze soğanı ve taze nane yapraklarını olabildiğince ince doğrayın.

Domatesin kabuğunu soyun, içindeki sulu ve çekirdekli kısmı çıkarıp kalan etli parçaları çok ufak küpler halinde doğrayın.

Doğradığınız malzemeleri bulgurlu karışımın olduğu kaseye alın alttan üste doğru harmanlayın ve taze olarak servis edin.

Not: Arzuya göre zeytinyağı ve limon suyu ilave edebilirsiniz.