



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TABULE SALATASI

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

1 ay bardağı ince bulgur
Yarım demet maydanoz
Yarım demet taze nane
4-5 dal taze soğan
2 adet domates
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1,5 çay bardağı sıcak su
1 adet limon
1 ay kaşığı tuz
2-3 yemek kaşığı nar ekşisi

Öncelikle ince bulguru bir kaba alın. Sıcak su ile ıslattıktan sonra kabın ağzını kapatın. Bulgurların şişmesi için 5 dakika kadar bekletin. Bu sırada bütün yeşilleri ve domatesi yıkayıp, ince ince doğrayın. Doğramış olduğunuz tüm malzemeleri derin bir salata kasesinin içine alın. Şişen bulgurla salata malzemelerini karıştırın. Zeytinyağı, limon suyu, nar ekşisi ve tuzu küçük bir kapta güzelce harmanlayıp salata kasesine dökün. İyice karıştırdığınız salatayı servis tabağına alıp hemen servis edin.

