



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TABBULE SALATASI

- 1 su bardağı ince bulgur
- 2 adet domates (küp doğranmış)
- 1 adet salatalık (küp doğranmış)
- 1/2 su bardağı taze nane (doğranmış)
- 1/2 su bardağı taze maydanoz (doğranmış)
- 1/4 su bardağı zeytinyağı
- 3 yemek kaşığı taze limon suyu
- 1/2 çay bardağı nar ekşisi (isteğe bağlı)
- Tuz ve karabiber

Bulguru geniş bir kaseye alın.

Üzerine sıcak suyu ekleyin ve karıştırarak bulgurların suyu çekmesini sağlayın.

Bulgurlar şiştikten sonra, çatala karıştırarak havalandırın ve soğumaya bırakın.

Domatesleri, salatalığı, taze nane ve maydanozu iyice doğrayın.

Doğranmış sebzeleri ve yeşillikleri, soğuyan bulgura ekleyin.

Zeytinyağını, taze limon suyunu, nar ekşisini (isteğe bağlı) bir kaba alıp karıştırın.

Tuz ve karabiberi de ekleyin.

Sosu salatanın üzerine dökün ve tüm malzemeleri iyice karıştırın.

Tabbule salatası, lezzetinin tam anlamıyla ortaya çıkabilmesi için yaklaşık 15-20 dakika kadar dinlendirilmelidir.

Dinlenen Tabbule salatasını soğuk olarak servis edebilirsiniz.

Yanında hafif bir et yemeği ya da mezelerle mükemmel bir uyum sağlar.

