



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TABULE (LÜBNAN)

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

İnce bulguru yıkayın ve cam bir kaba alın.
Sıcak su ile ıslattıktan sonra kabın ağzını kapatın.
Bulgurların şişmesi için 15 dakika kadar bekletin.
Bu sırada maydanoz ve taze nane demetlerini güzelce yıkayın.
Taze naneyi saplarıyla birlikte ince ince doğrayıp taze soğanları kıyın.
Domatesleri yıkayın. Çekirdekli kısımlarını çıkarıp dört eşit parçaya bölün.
Aldığınız domatesleri küçük parçalar halinde doğrayın.
Doğramış olduğunuz tüm malzemeleri derin bir salata kasesinin içine alın.
Şişip, yumuşayan bulgurla salata malzemelerini karıştırın.
Salatanın sosu için limonun suyunu sıkın.
Zeytinyağı, limon suyu, nar ekşisi ve tuzu küçük bir kaptaki güzelce harmanlayıp salata kasesine dökün.
İyice karıştırdığınız salatayı servis tabağına alıp hemen servis edin.
Dilerseniz nar ekşisi ilave etmek yerine salata süslemesinde nar taneleri kullanabilirsiniz.

