



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TABULE (LÜBNAN)

Arda Türkmen

200 gr ince bulgur
Bir dolu tutam Maydanoz
Bir dolu tutam Taze nane
Bir dolu tutam dereotu
2 avuç Ceviz içi
5-6 çorba kaşığı iyi kalite Nar ekşisi
Süslemek için Nar taneleri
1 Limonun suyu
5-6 çorba kaşığı Zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Kaynama derecesinde sıcak suyu ayrı bir kaptaki beklettiğiniz bulgurun hemen üzerine çıkacak kadar dökün. Üzerine bir bez örtüp şişmesini bekleyin. Maydanoz, nane ve dereotunu incecik doğrayın. Bütün malzemeyi karıştırın. Nar ekşisi, limon, karabiber ve zeytinyağını da dökün. Ve tüm içeriği iyice harmanlayın. En üstünü nar taneleriyle süsleyin.

Not: Bu tarifi güzel olması için, tüm yeşilliklerinizin incecik kıyılması, ince bulgurun iyice şişmesi, ve kullandığınız nar ekşisinin çok iyi kalite olması gerekir.

