



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TABULE SALATASI (LÜBNAN)

2 demet maydanoz
Bir avuç dereotu
Bir avuç taze nane
Yarım su bardağı ince bulgur
1 adet kapy biber
1 adet nar
4-5 kornişon turşu
Yarım su bardağı ceviz
Zeytinyağı
1 limon suyu ya da nar ekşisi
Tuz

Önce yarım bardak bulgur bir kabin içinde üzerini kaplayacak şekilde kaynar su ile ıslatılır. Suyun malzemenin üstüne çıkmamasına dikkat edin. Bulgurla su aynı hızda olsun. Üzerine bir bez örtülüp bir süre bu şekilde bulgurun şişmesi beklenir.

Bu arada büyükçe bir kaseye iyice yıkanmış maydanoz, dereotu ve nane doğranır. Kapy biber ve turşular küçük küçük kesilip eklenir.

1 tane nar soyulup, taneleri katılır. Ardından iri kırılmış yarım bardak ceviz ilave edilerek tüm malzemeler karıştırılır.

Daha sonra kabarmış bulgurumuz da salatamıza katılır, tekrar harmanlanır.

Bir bardağın içinde yarım çay bardağı zeytinyağı, 1 limon suyu (ya da nar ekşisi) ve bir tatlı kaşığı tuz konup, çırpılır ve bu sos salatamızın her yanına dağılacak şekilde katılır.

