



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TABULE (LÜBNAN)

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

1 su bardağı ince bulgur
1,5 su bardağı sıcak su
Yarım su bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay bardağı limon suyu
2-3 dal taze soğan (isteğe bağlı)
1/2 su bardağı taze nane veya maydanoz (isteğe bağlı)
3-4 dal taze soğan
2 adet domates
Yarım salatalık
Tuz, karabiber (isteğe bağlı)

İnce bulguru geniş bir kaseye alın.

Üzerine sıcak suyu ekleyin ve üzerini örtüp bulgurların şişmesini bekleyin. Bu işlem genellikle 15-20 dakika sürer.

Domatesleri ve salatalığı küçük küçük doğrayın.

Taze soğanları ince dilimler halinde doğrayın.

Taze nane veya maydanozu ince kıyın.

Şişen bulgurları güzelce karıştırın.

Üzerine zeytinyağı, tuz ve limon suyunu ekleyin. İsteğe bağlı olarak tuz ve karabiber de ekleyebilirsiniz.

Doğradığınız sebzeleri ve taze nane/maydanozu bulgurların üzerine ekleyin.

Tüm malzemeleri iyice karıştırın.

Hazırladığınız tabuleyi buzdolabında bir süre dinlendirerek lezzetlerin iyice harmanlanmasını sağlayabilirsiniz.

Tabuleyi servis tabağına alın ve üzerini isteğe bağlı olarak taze nane veya maydanozla süsleyerek servis yapın.

