



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## TABOULE (LÜBNAN)

1 çay bardağı Bulgur  
2 demet Maydanoz  
3 adet Domates  
1 adet Soğan  
1 adet Limonun Suyu  
2,5 buçuk çorba kaşığı Zeytinyağı  
Taze Nane  
Tuz

Öncelikle bulguru suyunu çekene kadar haşlayın.  
Domatesi küçük küpler biçiminde doğrayın. Maydanozu, soğanı ve naneyi incecik kıyın. Bulgurla karıştırın.  
Tuzunu katın. Limon suyu ve zeytinyağını üzerine gezdirin. İyice harmanlayıp servis yapın.