



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TABULE ENTEGRAL

200 gr irmik
500 gr domates
2 adet limon
Aldığı kadar tuz
12 adet taze soğan
1 yemek kaşığı nane
0.5 adet salatalık
Aldığı kadar karabiber
6 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı maydanoz

Salatalık ve domatesleri soyup küçük küpler halinde kesin. Süzölmeye bırakın. Suyu ile kalsın. Bir büyük kasede domatesleri, salatalığı, irmiği, kıyılmış maydanoz ve naneyi, limonların suyunu, zeytinyağını, tuzunu, biberi iyice harmanlayın. Bunları 6 saat buzdolabında bekletin, irmik tüm suyu emip, yumuşasın ve şissin. Ara sıra karıştırın. İrmik ağza sert gelmemelidir. Üzerini iyice kesilmiş taze soğanların başı ve nane yaprakları ile süsleyip servis yapın.