



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TABULE SALATASI

1 su bardağı sıcak su
1 su bardağı köftelik bulgur
½ limon suyu
1 demet maydanoz
4-5 adet taze soğan
1 adet kırmızı soğan
¼ demet nane
1 adet domates
1,5 su bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
½ tatlı kaşığı karabiber
Servis Önerimiz:
Nar taneleri

Derince bir kaba önce sırasıyla sıcak su, köftelik bulgur, limon suyu ve zeytin yağını koyup malzemeleri bir süre yavaşça karıştırdıktan sonra bulguru suyunu çekmesi için bekletin.

Bir süre bekleyen bulgur yapışmış olabileceğinden dağıtmak için hafifçe karıştırın.

Üzerine sırasıyla ince doğranmış kuru soğan, maydanoz, taze soğan, kırmızı soğan, nane, domates, tuz ve karabiber ekleyin. Yavaş bir şekilde karıştırdıktan sonra Tabule salatanız hazır olacaktır.

Tabaklara bölüp üzerine nar taneleri serpiştirerek servis edebilirsiniz.

