



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TABULE SALATASI

1 su bardağı ince bulgur
1,5 su bardağı sıcak su
2 domates
1 salatalık
1 bağ taze soğan
1/2 bağ maydanoz
1/4 bağ taze nane
1 limonun suyu
1/4 su bardağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Bulguru bir kaba alıp üzerine sıcak suyu dökün. Üzerini kapatıp bulgurlar şişene kadar bekleyin (yaklaşık 10 dakika).

Domatesleri, salatalığı, taze soğanı, maydanozu ve naneyi ince ince doğrayın.

Şişen bulgura doğradığınız sebzeleri ekleyin.

Limon suyu, zeytinyağı, tuz ve karabiberi ekleyip karıştırın.

Buzdolabında 10-15 dakika soğutun ve soğuk servis yapın.

