



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAHİNLİ BULGURLU SALATA

150 gr. Bulgur
Zeytinyağı
2 çorba kaşığı su
1 Büyük kırmızı soğan (iyice doğranmış)
100 gr doğranmış ıspanak yaprağı
50 gr pişmiş çam fıstığı
3 Çorba kaşığı Okyay tahin
10 Tane cherry domates (ikiye bölünmüş)
3 Çorba kaşığı yoğurt
2 limon suyu
Tuz

Bulguru iyice yıkayın ve yumuşayana kadar (yaklaşık 10 dakika) pişirin. Suyunu süzün ve bir kenara alın. Soğanları kısık ateşte yumuşayana dek soteleyin. Bulgur, ıspanak, çam fıstığı ve domatesi ekleyin ve hepsi ısınana dek karıştırın. Ayrı bir kaptaki tahin, su, limon suyu, tuz ve yoğurdu karıştırın. Tahinli sosu bulgur karışımının üzerine yayın. Servise hazırdır.