



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU BULGUR SALATASI

100 gr haşlanmış tavuk göğsü ya da hindi göğsü
4 yemek kaşığı ince köftelik haşlanmış bulgur
1 adet kuru soğan
1 demet taze roka
6 adet kurutulmuş domates (Ilık suda bekletilmiş)
2 adet domates
1 avuç taze nane
1 avuç taze maydanoz
1 çay kaşığı Kimyon
1 yemek kaşığı nar ekşisi
1 yemek kaşığı zeytinyağı

Öncelikle tavuk göğüslerimiz yada hindi göğüslerimiz haşlanır. Haşlanıp ılındıktan sonra didilir. Bir kabin içinde Bulgurumuzun üzerine 1 su bardağına yakın kaynar su dökülerek kapağı kapatılarak şişirilir. Yeşilliklerimiz vitamini kaybolmasın diye yıkandıktan sonra elle kopararak ya da bıçak yardımıyla doğranır. Kırmızı kuru soğanımız salatalık olacak şekilde piyazlık doğranır. Kurutulmuş domateslerimiz suda ıslatılır. Doğranır. Tüm malzemeler derin bir kaba konulur. Üzerine didilmiş tavuk ya da hindi göğüslerimiz ve şişirilmiş bulgurlarımız ilave edilir. Baharat, tuz eklenir. En sonra zeytinyağı ve nar ekşisi karışım eklenerek tüm karışım salata karıştırılır. Servise hazırdır.

Not: Arzu edilirse salatamıza ceviz ve kornişon turşu da ilave edilebilir?

