



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU KISIR SALATASI

Sahrap Soysal

2 adet haşlanmış tavuk göğsü
2 su bardağı ince bulgur
1 su bardağı ılık su
4 adet orta boy domates
7-8 adet taze yeşil soğan
1 demet maydanoz
½ demet dereotu
1 adet orta boy kuru soğan
2 çay kaşığı tuz
karabiber
2 çay kaşığı kimyon
yenibahar
1 yemek kaşığı kuru nane
kuru kekik
2-3 diş dövülmüş sarımsak (isteğe bağlı)
2 adet yeşil sivri biber
2 yemek kaşığı domates salçası
1 adet limonun suyu
3-4 yemek kaşığı nar ekşisi
su bardağı zeytinyağı

Sivri biberin çekirdekli kısımlarını temizleyip ince ince kıyın. Domatesleri soyup rendeleyin. Kalan 2 domatesi soyup tavla zarı formunda doğrayın. Taze soğanları temizleyip incecik kıyın. Maydanoz ve dereotunu ayıklayıp doğrayın. Kuru soğanı soyup küçük küçük doğrayın. Bulguru bir tepsiye aktardıktan sonra üzerine 1 su bardağı sıcak suyu gezdirin. Karıştırıp ağzı kapalı bir kaba alın ve 5 dakika kadar bekletin. Rendelenmiş domatesi ilave edip tekrar karıştırın. Bulguru iyice kabarması için 5 dakika daha bekletin. Kuru soğan, dövülmüş sarımsak, tuz, karabiber, kimyon, yenibahar, pul biber ve salçayı ekleyip karışımı 2-3 dakika kadar yoğurun. Bu arada nane ve kekiği katıp tekrar karıştırın. Küp küp doğranmış domates, sivri biber ve taze soğanı ilave edip elinizle hafifçe yoğurarak karıştırın. Nar ekşisi, limon suyu ve zeytinyağını da aktarıp iyice karıştırın. Maydanoz ve dereotunu ekleyin. Son olarak, haşlanmış tavuk etini ister küçük küpler halinde doğrayarak, ister didikleyerek kısra katın. Karıştırıp yeşilliklerle birlikte servise sunun.

Not: Tuz ve baharat miktarını damak tadınıza uyacak şekilde ayarlayabilir, salça ve domatesi de isteğiniz doğrultusunda arttırabilirsiniz.