



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TEBBULE

THY Skylife

2 su bardağı ince kıyılmış maydanoz
1 çay bardağı ince bulgur
2 domates
2 kırmızıbiber
1 salatalık
1 çay bardağı kıyılmış nane
1 limonun suyu
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Tuz ve karabiber

Kâseye aldığınız bulgurun üzerine tuz ve sıcak su döküp ağzı kapalı olarak 20 dakika bekletin. Geniş bir kâsede maydanoz, nane ve bulguru harmanlayın. Domatesleri soyup doğrayın. Kırmızıbiber ve salatalığı küp küp doğrayın ve maydanoza ekleyin. Salatayı, tuz ve karabiber ile tatlandırın. Limon suyu ve zeytinyağını karıştırıp salatanın üzerine dökün ve karıştırarak servis yapın.

