



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ÜZÜMLÜ BULGUR SALATASI

2 su bardağı ince köftelik bulgur  
1 su bardağı kaynar su  
4 dal maydanoz  
Yarım çay bardağı kuru üzüm  
1 çay bardağı sızma zeytinyağı  
1 çay kaşığı kişniş  
1 çay bardağı ceviz  
1 adet limon kabuğu ve suyu

Öncelikle bulgurun üzerine sıcak suyu döküp şişmesini bekleyin. Maydanozları kıyıp karıştırın. İstenirse içine taze soğan ya da reyhan eklenebilir. Şişmiş olan bulgurun içine diğer tüm malzemeleri, irice kıyılmış cevizi de ilave ederek harmanlayın.