



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL MERCİMEKLİ TABULE

<https://tafed.org.tr>

1/2 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
1 fincan zeytinyağı
1 su bardağı ince bulgur
1 adet nar
4 baş maydanoz
Karabiber
Tuz
1 adet kırmızı soğan
2 adet domates
1 fincan nar ekşisi
1 adet limonun suyu

Bulgurlar yıkandıktan sonra yeterli miktarda ılık su ile yumuşatılır.
Maydanoz, kırmızı soğan ve soyulmuş domatesler çok ince şekilde doğranır.
Yeşil mercimek ve bulgur da eklenerek karıştırılır.
Tuz ve karabiber ile harmanlanır.
Elde edilen karışıma nar ekşisi, limon suyu, zeytinyağı ilave edilip nar taneleri ile servise sunulur.

