



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL MERCİMEKLİ VE BULGURLU SALATA

- 1 Su Bardağı Yeşil Mercimek
- 1/2 Su Bardağı Pilavlık Bulgur
- 7 Dal Yeşil Soğan
- 1/4 Demet Maydonoz
- 1/4 Demet Dereotu
- 1/4 Demet Taze Nane
- 2 Adet Kırmızı Biber
- 1/2 Su Bardağı İri Parçalı Ceviz
- 3 Çorba Kaşığı Nar Ekşisi
- 3 Çorba Kaşığı Zeytinyağı
- 3 Çay Kaşığı Tuz

Mercimeği bol suyla 20 dakika kadar haşlayalım ve suyunu süzelim. Bulguru bir tencereye koyalım ve üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyip tencerenin kapağını kapayalım, suyu çekene ve ılıyana kadar bekletelim. Bulgurla mercimeği karıştıralım. Yeşil soğanı, maydanozu, dereotunu, taze naneyi ve kırmızı biberleri incecik kıyarak bulgur ve mercimek karışımına katalım. İri dövülmüş cevizi ilave edelim. Nar ekşisini, tuzu ve zeytinyağını da ekleyip harmanlayalım. Bir servis tabağına yerleştirip ikram edelim.



Fotoğraf "hüsnü durmaz" tarafından gönderildi. 15.07.2017