



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU BULGUR SALATASI

- 1 su bardağı bulgur
- 2 su bardağı yoğurt
- 2 limon
- 1 soğan
- Zeytinyağı
- 2 adet salatalık
- 3 çorba kaşığı keten tohumu
- 1 demet maydanoz ve dereotu

Bulguru tuzlu suyun içinde haşlayıp süzün. Soğanı ve yeşillikleri ince bir şekilde kesip karıştırın. Salatalıkları rendeleyip suyunu sıkın ve bulgurun içine ekleyin. Hazırladığınız diğer malzemeleri bir kabin içine alın. Üzerine yoğurt, limon suyu ve zeytinyağını ekleyip harmanlayın. Bir servis tabağına alın. Köftenin yanında ikram edin.

