



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU BULGUR SALATASI

1 su bardağı kısırlık bulgur
4 dal taze soğan
Yarım demet maydanoz
Yarım demet taze nane
1 limon
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 su bardağı yoğurt
1 su bardağı su
Tuz

Yoğurdu suyla çırpıp bulgurun üzerine dökün. Yaklaşık 1 saat sonra bulgur yoğurdun suyunu çekince kıyılmış maydanozu, taze naneyi ve soğanı üzerine ekleyip karıştırın. Zeytinyağı, limon suyu ve istediğiniz baharatlarla tatlandırın. Ben katmıyorum ama bu salataya nar ekşisi koyanlar da var, deneyebilirsiniz. Ayrıca ince kıyılmış salatalıkla da farklı bir lezzeti yakalayabilirsiniz.