

Bostana Bulgur Salatası

Toplam 14 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 0 dk

4 kişilik

Kolay

~178 kcal

Açılış 3/10

Sanliurfa bostanasince doğranmış domates, salatalık, biber ve yeşilliklerin nar ekşisiyle suluca karıştırılarak ferah salatadır.

Malzemeler

- 3 adet Domates
- 1 adet Salatalık
- 1 çay kaşığı Soğan
- 1 yemek kaşığı Nar ekşisi
- 2 adet Yeşil biber
- 0.5 demet Maydanoz
- 1 yemek kaşığı Taze nane
- 1 yemek kaşığı Limon suyu

Yapılışı

1. Yeşillikleri ve ana malzemeleri ayrı ayrı soslama aşamasında kase kalabalıklaşmasın.
2. Bulguru 10 dakika sıcak suda bekletin.
3. Sebzelerini küçük doğrayın bulgurla dengeli karışın.
4. Malzemelerini 1 dakika nazikçe karıştırıp servis edin, doku ezilmesin.
5. Servis öncesi 5 dakika dinlendirin, sos tanelere işlesin diye sonra tabaklayın.
6. Karışımı geniş tabağa alın yeşillikler ezilmesin diye üstten bastırmayın.

PÜF NOKTASI

Domates suyunu fazla bekletmeden bulgura almak tane yapılış için önemlidir.

SERVIS ÖNERİSİ

Marul yaprakları ve nar ekşisiyle serin salata tabağında sunun.

Alerjenler

Gluten