

Kısır

Toplam 20 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 0 dk

6 kişilik

Kolay

~160 kcal

Açılış 14/10

İnce bulgurdan yapılan bol yeşillikli geleneksel Türk salatası.

Malzemeler

- 2 su bardağı ince bulgur
- 3 yemek kaşığı nar ekşisi
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 demet maydanoz
- 4 adet taze soğan
- 2 adet domates
- 0.5 çay kaşığı tuz
- 0.3 çay kaşığı pul biber

Yapılışı

1. İnce bulguru geniş kaseye alıp sıcak suyu ekleyip üstünü kapatıp 12 dakika şişirin.
2. Şişen bulguru çatalla havalandırıp tıpkı kalırsalça eşit dağılmaz.
3. Domates salçası zeytinyağı tuz ve pul biberi bulgura yedirin.
4. Limon suyu ve nar ekşisini ekleyin, ekşilik bulgurun her tarafına geçene kadar karıştırın.
5. Taze soğan, maydanoz ve naneyi en son ekleyin, yeşillikler solmadan marulla servis edin.

PÜF NOKTASI

Bulguru sıcak suyla 1 slatama fazla su koymayın kabarmasını bekleyin.

SERVIS ÖNERİSİ

Marul yaprakları üzerinde servis edin.

Alerjenler

Gluten