

Naneli Bulgurlu Kabak Salatası

Toplam 22 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 10 dk

4 kişilik

Kolay

~146 kcal

Açılış 4/10

Şanlıurfa usulü naneli bulgurlu kabak salatası kabağın ince bulgur ve nane ile buluşturarak hafif bir öğün kurar.

Malzemeler

- 3 adet Kabak
- 0.8 su bardağı ince bulgur
- 0.3 demet Nane
- 2 yemek kaşığı Limon suyu
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 0.3 çay kaşığı Pul biber

Yapılışı

1. İnce bulguru sıcak suyla 10 dakika kapalı şekilde şişirin.
2. Kabağın küçük küp doğrayıp zeytinyağında 6 dakika kavurun.
3. Bulguru çatalla havalandırın kabak sıcakken eklenirse topaklanmasını önleyecek şekilde 5 dakika bekletin.
4. Limon suyu, nar ekşisi, kuru nane ve pul biberi karıştırın.
5. Bulgur, kabak, taze soğan ve sosu birleştirip marulla servis edin.
6. Naneyi elinizle koparıp en son ekleyin, biberi ve bulgurun aromasını çıkarın.

PÜF NOKTASI

Kabağın tavada kızartmak salatada sulanmasını önler.

SERVIS ÖNERİSİ

Naneli bulgurlu kabak salatasını küçük kasede sunup naneyi limonlu yüzeyde bırakın.

Alerjenler

Gluten