

Nar Ekşili Kısır Salatası

Toplam 14 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 0 dk

4 kişilik

Kolay

~182 kcal

Açılımları 4/10

Nar ekşili kısır salatası ince bulguru bol yeşillik ve nar ekşisiyle buluşturarak canlı taneli ve mezeye uygun bir tabak yapar.

Malzemeler

- 1 su bardağı ince bulgur
- 2 adet Domates
- 0.5 demet Maydanoz
- 2 yemek kaşığı Nar ekşisi
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 0.3 çay kaşığı Pul biber

Yapılışı

1. Orta Doğu usulü kısırın ince bulguru sıcak suyla 12 dakika kapalı şekilde şişirin.
2. Bulguru çatalla ayırın, salça ve zeytinyağı tanelere yedirin.
3. Nar ekşisi, limon suyu, sumak ve pul biberi ekleyip karıştırın.
4. Maydanoz, nane, taze soğan ve domatesi küçük doğrayın.
5. Yeşillikleri en son ekleyin, taneler ezilmeden marul yaprağıyla servis edin.
6. Bulguru nar ekşisiyle 5 dakika bekletin, sumak ve ekşi tat tanelere yerleşsin.

PÜF NOKTASI

Bulguru kısır salatada tane dokuyu daha belirgin tutar.

SERVIS ÖNERİSİ

Kısırın sunun, yanına marul yaprakları ve limon koyun.

Alerjenler

Gluten