

Narlı Reyhanlı Bulgur Salatası

Toplam 22 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 10 dk

4 kişilik

Kolay

~154 kcal

Açılış 4/10

Diyarbakır usulü narlı reyhanlı bulgur salatası ince bulguru nar ve reyhanla buluşturarak canlı ferah bir salata yapar.

Malzemeler

- 1 su bardağı ince bulgur
- 0.8 su bardağı nar taneleri
- 0.3 demet Reyhan
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılışı

1. Bulguru sıcak suyla 12 dakika kapalı şekilde pişirin.
2. Şişen bulguru zeytinyağı, salça ve sumakla karıştırın.
3. Reyhan yapraklarını ince kıyın, nar tanelerini ayıklayın.
4. Limon suyu ve nar ekşisini bulgura ekleyin, ekşilik dengelenene kadar tadın.
5. Reyhan ve narın son katın reyhan kararmadan servis edin.
6. Reyhan tavuğu içinde ezmeden katın yapraklar kararır salatayı ferahlığı azaltır.

PÜF NOKTASI

Bulguru diri bırakmalısınız, salatada tane tane bir yapılış kurar.

SERVIS ÖNERİSİ

Narlı reyhanlı bulgur salatasını süzme tabakta yayın, nar tanelerini en son üstüne serpin.

Alerjenler

Gluten