

Yoğurtlu Bulgurlu Sebze Salatası

Toplam 22 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 10 dk

4 kişilik

Kolay

~168 kcal

Açılış 4/10

Ankara usulü yoğurtlu bulgurlu sebze salatası ince bulguru yoğurt ve doğranmış sebzeyle buluşturarak ferah, tok bir salata yapar.

Malzemeler

- 1 su bardağı ince bulgur
- 1.5 su bardağı yoğurt
- 1 adet salatalık
- 1 adet havuç
- 1 adet domates
- 0.3 demet dereotu
- 1 diş sarımsak
- 0.5 çay kaşığı tuz

Yapılışı

1. Bulguru 10 dakika demleyin, sos kesilmesin diye 11 malzemeye birleştirin.
2. Yoğurtlu Bulgurlu Sebze domatesini ve yeşilliğini ince k1y1 bulguru sulandırması diye ayrı tutun.
3. Yoğurtlu Bulgurlu Sebze yoğurdunu sarımsak ve tuzla ç1rp1 kesilmesin diye sulu malzemeyi sonra ekleyin.
4. Ana malzemeleri sosla 1 dakika ezmeden harmanlayın parçalar dağılmasın.
5. Yoğurtlu Bulgurlu Sebze koyu sosunu 1 yemek kaşığı soğuk suyla açın sebzeyi kaplasın ama akmasın.
6. Yoğurtlu Bulgurlu Sebze üzerine taze otu son anda serpin, yoğurt kokusu bastırılmasın.
7. 10 dakika dinlendirip oda sıcaklığında servis edin.

PÜF NOKTASI

Bulguru fazla yumuşatmadan demlemek salatada diri bir doku bırakır.

SERVIS ÖNERİSİ

Yoğurtlu bulgurlu sebze salatası soğuk tabakta yayın havuç ve salatalığı üstte bırakın.

Alerjenler

Süt

Gluten