

# Yoğurtlu Sebzeli Bulgur Salatası

Toplam 22 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 10 dk

4 kişilik

Kolay

~156 kcal

Açılış 4/10

Ankara usulü yoğurtlu sebzeli bulgur salatası ince bulguru yoğurt ve sebzelerle buluşturarak hafif, tok ve öğleye uygun bir salata yapar.

## Malzemeler

- 1.5 su bardağı ince bulgur
- 1 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 sıcak suyla 10 dakika ısıtılarak kesilmesin diye 11 malzemeye birleştirin.
2. Yoğurtlu Sebzeli Bulgur domatesini ve yeşilliğini ince k1y1 bulguru sulandırması diye ayrı tutun.
3. Yoğurtlu Sebzeli Bulgur yoğurdunu sarımsak ve tuzla ç1rp1 kesilmesin diye sulu malzemeyi sonra ekleyin.
4. Ana malzemeleri sosla 1 dakika ezmeden harmanlayın parçalar dağılmasın.
5. 10 dakika dinlendirip oda sıcaklığında servis edin.

### PÜF NOKTASI

Bulguru sıcak suyla 10 dakika ısıtılmaması salata diri ama yumuşak bir yapı verir.

### SERVIS ÖNERİSİ

Yoğurtlu sebzeli bulgur salatası küçük kasede sunup salatalık ve havucu üstte bırakın.

## Alerjenler

Gluten

Süt