



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Müttevazı Lezzetler© Mutluluklar Diler

TABOULE



2 Su bardağı pilavlık bulgur
1 Adet orta boy kuru soğan
4 Adet orta boy domates
1 Adet limonun suyu
1 Demet maydanoz
Yarım demet taze nane
1 Çay bardağı zeytinyağı
1 Tatlı kaşığı tuz
3,5 Su bardağı su

Tencereye 3,5 su bardağı su ve tuz konur. Su kaynayıncaya yıkanmış bulgur atılır. Orta ateşte 10 dakika pişirilir, ateşten alınır.

Haşlanan bulgur soğurken, kuru soğan, taze soğan, maydanoz, nane ve domates çok küçük doğranır.

Daha sonra ılımış bulgura doğranan malzeme, zeytinyağı ve limon suyu eklenir, karıştırılır.

Ilık olarak servise sunulur.

Not: Taboule, Lübnan mutfağına ait bir pilavdır.