

Adana Şalgamlı Bulgur Salatası

Toplam 20 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 5 dk

4 kişilik

Kolay

~210 kcal

Adana usulü şalgamlı bulgur salatası ince bulguru şalgam suyu, maydanoz ve köz biberle mor renkli, ekşi bir öğle tabağına çevirir.

Malzemeler

- 1.5 su bardağı ince bulgur
- 1.5 su bardağı şalgam suyu
- 2 adet Köz biber
- 0.5 demet Maydanoz
- 1 yemek kaşığı Nar ekşisi

Yapılışı

1. Şalgam suyunu 1 su bardağı ince bulgurun üzerine dökün.
2. Bulguru 10 dakika kapalı şekilde şişirin.
3. Köz biber ve maydanozu ince doğrayın.
4. Bulguru nar ekşisi ve yeşillikle harmanlayın.

PÜF NOKTASI

Şalgam suyunu sıcak kullanmak bulgurun eşit şişmesini sağlar.

SERVIS ÖNERİSİ

Marul yaprakları ile soğuk servis edin.

Alerjenler

Gluten