

# Yoğurtlu Bulgurlu Sebze Salatası

Toplam 22 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 10 dk

4 kişilik

Kolay

~168 kcal

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

## Yapılış

- İnce bulguru sıcak suyla 10 dakika demleyin.
- Salatalık ve havucu küçük küp doğrayın.
- Yoğurdu sebzelerle karıştırıp bulgura ekleyin.
- Salatayı 15 dakika dinlendirip soğuk servis edin.
- Üstüne biraz daha yoğurt gezdirebilirsiniz.

### PÜF NOKTASI

Bulguru fazla yumuşatmadan demlemek salatada diri bir doku bırakır.

### SERVIS ÖNERİSİ

Soğuk servis edin.

## Alerjenler

Süt

Gluten