

Yoğurtlu Sebzeli Bulgur Salatası

Toplam 12 dk

Hazırlanma 12 dk · Pişirme 0 dk

4 kişilik

Kolay

~156 kcal

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

Yapılışı

- İnce bulguru sıcak suyla 10 dakika şişirin.
- Salatalık ve havucu küçük küpler halinde doğrayın.
- Yoğurdu geniş kasede pürüzsüz olana kadar karıştırın.
- Bulgur ve sebzeleri yoğurtla nazikçe harmanlayın.
- Salatayı soğuk olarak bekletmeden servis edin.

PÜF NOKTASI

Bulguru sıcak suyla 10 dakika ısıtılarak salatada diri ama yumuşak bir yapı verir.

SERVIS ÖNERİSİ

Soğuk servis edin.

Alerjenler

Gluten

Süt