



سالاد لبنانی

بلغور را با آب ولرم به مدت ۱۵ دقیقه خیس و سپس آبکش می کنیم به طوری که آب آن کاملا گرفته شود.

مواد لازم

بلغور گندم ریز = $\frac{3}{2}$ پیمانه
 جعفری ریز خردشده = ۶ پیمانه
 نعنا تازه ریز خردشده = $\frac{2}{1}$ پیمانه
 گوجه فرنگی خردشده = ۵ عدد
 پیاز کوچک خردشده = ۲ عدد (۲۰۰ گرم)
 پیازچه خردشده = ۲ عدد
 روغن زیتون تصفیه نشده = $\frac{4}{1}$ پیمانه
 آبلیموی تازه = $\frac{2}{1}$ پیمانه
 نمک و فلفل سیاه = به میزان لازم

طرز تهیه

بلغور را با آب ولرم به مدت ۱۵ دقیقه خیس و سپس آبکش می کنیم به طوری که آب آن کاملا گرفته شود. آن را در یک ظرف بزرگ می ریزیم و جعفری، نعنا، گوجه فرنگی، پیاز و پیازچه را به آرامی با بلغور مخلوط و بعد نمک و فلفل را اضافه می کنیم. چند دقیقه قبل از سرو، روغن زیتون و آبلیمو را اضافه می کنیم.

نکته

- (۱) این خوراک را بلافاصله پس از تهیه مصرف کنید.
- (۲) این خوراک را نباید پس از تهیه فریز کنید.