

İşe Götürmelik Nohutlu Bulgur Salatası

Süre: 20 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 1 su bardağı ince bulgur
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 salatalık
- 2 domates
- 4 dal taze soğan
- Yarım demet maydanoz
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 limonun suyu
- Tuz

Alerjen Uyarısı:

⚠ **İçerir:** Gluten içeren tahıllar.

Ön Hazırlık:

1 su bardağı ince bulgur, 1 su bardağı haşlanmış nohut ve 1 salatalık malzemelerini ölçün. Sebze ve meyveleri bol suyla yıkayıp tamamen kurutun. Pişen ve çiğ tüketilen bileşenler için ayrı kaplar kullanın; fırın gereken tariflerde fırını önceden ısıtın. Bütün malzemeleri başlamadan önce tezgâha almak pişirme süresinin ve kıvamın kontrolünü kolaylaştırır. Doğranan parçaları benzer büyüklükte tutun; böylece biri dağılırken diğeri sert kalmaz. Sütlü, yumurtalı, etli veya tavuklu malzemeleri kullanacağınız ana kadar buzdolabında bekletin. Servis saatini hesaba katarak sıcak ve soğuk bileşenlerin hazırlık sırasını önceden belirleyin.

Servis Önerisi:

Salatayı işe götürürken sosunu ayrı taşıyın ve yemeden hemen önce ekleyin. Porsiyonları hazırladıktan sonra uzun süre açıkta bekletmeyin; eşlikçileri ana tarifin tadını bastırmayacak ölçüde ve mevsime uygun seçin.

Yapılışı:

1. Bulguru şişirin:

Kiraz'ın Mutfağı

- İnce bulguru geniş bir kaba alıp üzerini az miktarda kaynar suyla örtün.
- Kabın kapağını kapatıp bulgur yumuşayana kadar yaklaşık on dakika bekletin, ardından tane tane havalandırın.

2. Sebzeleri hazırlayın:

- Salatalık, domates ve taze soğanı küçük doğrayıp maydanozu ince kıyın.
- Domateslerin fazla sulu çekirdek bölümünü ayırın; haşlanmış nohudu süzüp kurulayın.

3. Salatayı birleştirin:

- Bulguru nohut ve doğranmış sebzelerle harmanlayın.
- Zeytinyağı, limon suyu ve tuzu ayrı karıştırıp salataya ekleyin.

4. Porsiyonlayın:

- Salatayı tamamen soğuk ve kuru kaplara paylaştırın.
- İşe götürürken kapalı ve soğuk tutun; yeşillikleri servis öncesi ekleyin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Sebzeler canlı, bakliyat veya tahıllar diri ve sos bütün yüzeylere ince biçimde dağılmış olmalıdır. Kapta su birikiyorsa malzemeler iyi kurutulmamış veya sos erken eklenmiştir. Son tadımda ekşilik baskınsa yağla, yoğunluk fazlaysa az limon suyuyla denge kurun; yeşillikleri ezmeden karıştırın.

Saklama:

Sosu ve taze malzemeleri mümkünse ayrı kaplarda buzdolabında saklayın. Hazırlanmış porsiyonu aynı gün tüketin; süt, yumurta veya et içeren ürünü oda sıcaklığında iki saatten fazla bırakmayın.

>> **İpucu:** Domatesin çekirdekli sulu bölümünü ayırmak salatanın kapta sulanmasını önler.

Kiraz'in Mutfağı