



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

## BATIRIK

- 1 kase ince bulgur
- 1 kase kavrulmuş (çekilmiş yer fıstığı)
- 1 kase kavrulmuş çekilmiş susam
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 tane kuru soğan (ince kıyılmış)
- Tatlı kaşığı kırmızı pul biber (isteğe göre)
- 2-3 adet limon suyu, 1 tatlı kaşığı tuz
- 2 domates (ince doğranmış)
- 2 salatalık (kabuğu soyulmuş ve ince doğranmış)
- 1 demet maydanoz (ince doğranmış)
- 1 demet nane (taze yerinden, ince doğranmış)
- 5-6 adet taze yeşil soğan (ince doğranmış )
- 8-9 adet marul yaprağı (ince doğranmış)
- 8-9 yaprak beyaz lahana (ince kıyılıp tuzlu suda haşlanacak)

Önce ocağa su koyup kaynatınız. Derin bir kabın içine, ince bulgur, yer fıstığı, susam, salça, kuru nane, kuru soğan koyup soğanların üzerine bir tutam tuz serpilir. (Çünkü soğanlar çiğ tuzla erisin diye) Kaynattığınız suyu bütün bunların üzerine gezdirin. Çok fazla olmak sizin kaşıkla karıştırıyoruz. Biraz soğuyunca ovalıyoruz. Yeşil nane, maydanoz, yeşil soğan, domates ve salatalıkları da ilave edip iyice karıştırıp ovuyoruz. (İstenilmişse bu şekil yıkanmış marul haşlanmış lahana yapraklarıyla da kısır gibi yenilebilir.) İstenilirse de bütün bu ovulmuş malzemelerin üzerine su ilave edilir. Soğuk çorba gibi sulandırılır. İki elinizle içinde dirilik kalmayacak şekilde karıştırılır. Tadına bakılır, eğer limon ve tuz eksikse ilave edilir. Son kez karıştırılıp, büyük yemek tabaklarına servis yapılır. Üzerine de kıyılmış marul veya kıyılmış, haşlanmış beyaz lahana konup ağız tadıyla yenir.