



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ELMALI KISIR

- 2 su bardağı ince bulgur (1 saat suda bekletilmiş ve süzölmüş)
- 2 adet kuru soğan (İnce doğranmış)
- 2 adet domates (Kabuksuz, doğranmış)
- 1 bağ maydanoz (İnce kıyılmış)
- 1 bağ taze nane (İnce kıyılmış)
- 1 bağ taze soğan (İnce kıyılmış)
- Su
- 1 çay bardağı Altın Hasat Zeytinyağı
- 1 adet limonun suyu ve nar ekşisi
- 2 adet ekşi elma (Soyulmuş, küçük kare doğranıp limon suyu ile karıştırılmış)
- 1 çay kaşığı kırmızı biber

- ? Çukur bir kap içine önce soğanı, tuzu ve bulguru koyup biraz ezerek karıştırın.
- ? Su hariç tüm malzemeyi ilave ettikten sonra ezmeden karıştırın. Lezzetini kontrol edin.
- ? Yeşil salata ile yaprak tabak üzerinde servis yapın.