



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ASMA YAPRAKLI KISIR

- 100 gram haşlanmış asma yaprağı
- 1 su bardağı bulgur
- 1 adet taze soğan
- 2 domates
- 1 demet maydanoz
- 1 çay bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 1 limonun suyu
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 marul
- 2 salatalık

Bulgurun üzerine ılık su döküp kabarmasını bekleyin. Daha sonra haşlanmış yeşil mercimekleri, rendelenmiş domatesleri üzerine ekleyin. Domatesin biraz suyu da olmalı ki iç harcı sulu olsun. Kiyılmış maydanozları ve taze soğanları da ekleyip baharatlarla tatlandırın. Limon suyu ve zeytinyağını ilave ettikten sonra bu sulu karışımı haşlanmış yaprakların içine sarıp hazırlayın. Salataları da irice doğrayıp servis tabağına dizin ve üzerine kısır sarılmış yaprakları dizin. İsterseniz üzerini kısırsız top şeklinde yapın ve yaprağın üzerinde hazırlayıp birlikte yiyin.

