



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BADEMLİ KISIR

Yarım su bardağı badem  
1 su bardağı ince bulgur  
Yeteri kadar sıcak su  
Yarım çay bardağı sıvıyağ  
2 adet orta boy soğan  
1 çorba kaşığı biber salçası  
1 tatlı kaşığı domates salçası  
10 dal ince kıyılmış taze soğan  
10 dal ince kıyılmış maydanoz  
Yarım limonun suyu  
2 çorba kaşığı nar ekşisi  
Tuz

Bademleri kaynayan suya atıp, 5 dakika sonra çıkarın. Süzüp kabuklarını soyun ve ikiye bölün. Yapışmaz yüzeyli bir tavada karıştırarak, renkleri dönene dek kavurun. Bulguru bir tencereye alıp üzerini bir parmak geçecek kadar sıcak su ilave edin ve kapağını kapatın. Diğer taraftan sıvıyağı kızdırıp, yemeklik doğranmış soğanı rengi dönene dek kavurun. Üzerine salçaları ilave edin. Bir-iki dakika kavurup ocaktan alın. Daha sonra şişen bulgurun üzerine ilave edip iyice karıştırın. Badem, soğan, maydanoz, limon suyu, nar ekşisi ve tuz ilave edin. Buzdolabında 1 saat bekletip servis yapın.

