



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIKLI KISIR

2 su bardağı pilavlık bulgur
300 gr ayıklanmış beyaz etli balık
5-6 adet yeşil taze soğan
2 orta boy sert domates
2 orta boy salatalık
2-3 sivri biber
2 limon
3 diş sarımsak
yarım demet maydanoz
tuz
pul biber
5 kaşık zeytinyağı
Arzu edilirse renk vermek için yarım kaşık biber salçası

Beyaz etli ayıklanmış balıkları 2 dakika kadar sirkeli, tuzlu suda haşlayın. 2 kaşık kızgın yağda 2-3 dakika kızartın. Bulguru ayıklayın ve derin bir tencereye koyun. İçine ince doğranmış sarımsakları katın ve üzerine 2 – 2,5 bardak sıcak su ekleyip kapağını kapatın. Bulgur yumuşayıp şişene kadar bekleyin. Soğanları, biberi, kabukları soyulmuş domatesleri ve salatalıkları ince ince doğrayın. Bulguru geniş bir tepsiye alın. Yağ, tuz, biber ve salça ile birlikte yoğurun. Limon suyunu ekleyin. Doradığınız tüm sebzeleri ve balıkları ekleyip, iyice harmanlayın. Servis tabağına alın, maydanozla süsleyin.