



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BATIRIK (MERSİN)

1 adet kuru soğan
5 adet domates
1 ay bardağı susam
4 ay bardağı ince bulgur
1 su bardağı su
1 yemek kaşık salça
1 ay bardağı fıstık
Yarım su bardağı tahin
3 adet salatalık
Tuz
eyrek lahana ya da pancar
Yarım limon
Nar ekşisi
Limon
Su
Arzu ederseniz kırmızı biber ve kurutulmuş domates

Bulguru 1 su bardağı su ile ıslatın.
Domatesleri rendeleyin ve salayla birlikte bulgura ekleyin.
Domatesli bulguru güzelce yoğurun.
Soğan ve salatalıkları küp küp doğrayın.
Maydanozları ince ince kıyın.
Hepsini bulgura ilave edip bulgurlar iyice yumuşayana kadar yoğurmaya devam edin.
Lahana ya da pancarı (hangisini isterseniz kullanabilirsiniz) ince ince doğrayıp haşlayın.
Fıstık ve susamı bir tavada kavurup içine tahini de ilave edin.
Karışımı havanda ya da el blenderi kullanılarak ezin.
Bu malzemeyi tuz ile birlikte bulgura ekleyin.
Malzemenin bir kısmını ayırıp köfte gibi şekil verin.
Kalan malzemeye miktarına göre soğuk su ekleyin.
Limon suyu, nar ekşisi ve tuz ekleyin. (Arzu ederseniz kırmızı biber ve kurutulmuş domates de ekleyebilirsiniz.)
Üzerini haşladığınız pancar ya da lahanayla süsledikten sonra kaselere paylaştırıp servis edin.



