



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BATIRIK

4 ay bardağı ince bulgur
5 su bardağı soğuk su
1 ay bardağı susam
1 adet kuru soğan
Yarım su bardağı tahin
5 adet domates
3 adet salatalık
1 ay bardağı fıstık
1 yemek kaşığı salça
Yarım demet maydanoz
1 adet pancarın çeyreği
eyrek lahana
Nar ekşisi
Limon
Tuz

Bulguru 1 su bardağı kadar suyla ıslatıp bekletin.
Daha sonra domatesi rendeleyip salçayla birlikte bulgura ilave edip güzelce yoğurun.
Salatalık ve soğanı küp küp doğrayın.
Maydanozu da ince ince kıyın.
Hazırladığınız malzemeleri bulgura ekleyip güzelce yoğurun.
Lahana ve pancarı haşlayın ve sonra da doğrayın
Fıstık ve susamı da bir tavada kavurun. Üzerine de tahini ekleyip blender'dan geçirin.
Hazırladığınız sosu ve tuzu da bulgura ilave edin.
Bulgurlu harç hazır olunca bir kısmını ayırın ve köfte şekli verin.
Kalan harca da su ilave edin.
Ardından nar ekşisi, limon suyu ve tuz ekleyin.
Kaselere alıp haşlanmış lahana ve pancarla süsleyin.