



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BATIRIK

Yarım su bardağı köftelik bulgur
Yarım yemek kaşığı biber salçası
1 adet kuru soğan
1 adet domates
1 demetin yarısı maydanoz
1 demetin yarısı nane
1 adet yeşil biber
3 yaprak marul
2 dal taze yeşil soğan
2,5 su bardağı sıcak su
1'er çay kaşığı kimyon, pul biber karabiber
1 çay bardağı limon suyu
1 yemek kaşığı nar ekşisi

Bulgurları önce ılık su da ıslayın. Aynı kısır gibi.
Daha sonra salça ve soğanı içine ekleyip yoğurun.
Tüm malzemeleri ince ince kesip içerisine ekleyin.
Onu da iyice yoğurduktan sonra baharatları ve nar ekşisini ekleyin.
Sulu tüketmek istiyorsanız 4 bardak su ekleyin.

