



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BATIRIK

- 1 su bardağı yer fıstığı
- 1 su bardağı susam
- 3 domates (ince doğranmış)
- 1 su bardağı KOSKA Tahin
- 3 salatalık (ince doğranmış)
- 3 su bardağı bulgur (köftelik)
- Tuz, karabiber, kimyon, kırmızı biber
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 1 su bardağı lahana (ince doğranmış, tuzlanmış, suyu sıkılmış)
- 1 su bardağı nane, maydanoz (ince doğranmış)
- 2 kuru soğan (ince doğranmış)
- 1 çay bardağı zeytinyağ
- 2 limon suyu veya nar ekşisi

Bulgur ıslatılıp tuz, soğan, biber salçası, kimyon, pul biber ve karabiber ile yoğurulur. Tahin, susam ve yer fıstığı ayrı ayrı kavrulur. Bulgura ilave edilir, yoğurmaya devam edilir. Domates, salatalık, lahana, nane, maydanoz eklenir. Çiğ köfte gibi sıkılır, köftelerin yarısı sıkılmaz. Ayrılan köftelere limon suyu ilave edilir, çorba gibi sulu olarak içilir.

