



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## BATIRIK

2 Su Bardağı İnce Duru Bulgur  
2 Su Bardađı Su  
1 Su Bardađı Tahin  
150 g Kuru Sođan  
3 Adet Domates  
1 orba Kaşığı Domates Salçası  
5 Adet Yeşil Sođan  
1 Tutam Maydanoz  
1/2 Su Bardağı Limon Suyu (isteğe bağlı artırılabilir)  
2.5 Tatlı Kaşığı Tuz  
1.5 Tatlı Kaşığı Kimyon

Tahin, bulgur ile kavrulur. Suyu ilave edilir ve pilav kıvamına getirilir. Ilık hale geldikten sonra diğer tüm malzemeler içerisine katılarak servis edilir.

---