



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOYUMSUZ KANEPE

- 1 adet köy lavaşı
- 1 çay bardağı ince bulgur
- 1 çay bardağı su
- 1 adet soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı salça
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kimyon
- 3 yaprak kıvırcık
- Üzeri için:
- 2 çorba kaşığı nar ekşisi
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kekik

Bulgurun üzerine ılık su konur. Bu arada soğan ve sarımsak rendelenir. Yumuşayan bulgura katılır. Salça, tuz ve kimyon ilave edilir. 5 dakika kadar yoğrulur. Lavaş ekmeğine bu karışım sürülür. Üzerine parça parça kıvırcık konur rulo yapılır. Bıçakla 1 santim kalınlığında dilimlenir. Nar ekşisi, kıyılmış sarımsak, kekik ve zeytinyağı güzelce karıştırılır ve doyumsuz kanepenin üzerine gezdirilir.