



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNARLI KISIR

4 adet enginar
100 gr. bulgur
2 adet domates
1 adet körpe kabak
1 adet limon
1.5 çay bardağı zeytinyağı
1/2 demet taze nane
Yeterince tuz

YAPILIŞI:

Enginarların sapını kesip, yıkadıktan sonra taç yapraklarını ayıklamadan kaynar suda 40 dakika haşlayınız. Haşlanan enginarları, süzerek sudan çıkarıp soğumaya bırakınız. Bu ara bulguru hacminin iki misli suda haşlayınız. Haşlanan bulguru 10 dakika haşlama suyunda bırakıp şişmesini sağlayınız. Domateslerin kabuklarını soyup, küçük küçük doğrayınız. Kabağı kazıyıp tavla zarı büyüklüğünde küçük küçük doğrayınız. Kabağı kazıyıp yapraklarını yıkayıp, sıkıp süzdükten sonra iyice kıyınız. Limonu sıkıp, suyuna bir çay bardağı zeytinyağı döküp çırparak bütünleştiriniz. Enginarların taç yapraklarını koparıp, ortasındaki tüylü kısmı bir kaşıkla kazıyarak alınır. (Haşlanmış taç yapraklarını atmayınız. Limon sıkıp özünü eminiz. Salata yerine geçer.) Soğumuş bulgura, yarım çay bardağı zeytinyağı döküp, doğradığınız domates, nane ve kabağı ilave ederek karıştırınız. Enginar göbeklerinin içine hazırladığınız bu kısırı bölüştürerek doldurunuz. Üzerine zeytinyağı ve limon suyu gezdiriniz. Nane yaprakları ile süsleyip serin serin ikram ediniz.

Not: Kabak yerine salatalık kullanabilirsiniz.