



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ESMER KISIR

1 su bardağı esmer bulgur
1 limon suyu
Bir miktar taze nane, maydanoz, dereotu
Tuz
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı biber salçası
1 çay kaşığı kimyon
Tuz
Karabiber
Pul biber

Bulgurları soğuk suda yıkıyoruz, zeytinyağı, baharatlar ve salça ile iyice ovuyoruz. Limon suyunu ekliyoruz. Doğranmış yeşillikleri ilave edip servise hazırlıyoruz.

