



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HIŞIR

1 kilo taze yeşil fasülye
10 adet sakız kabağı çiçeğı
Yarım ay bardağı bulgur
1 adet sakız kabağı
1 tutam tuz
1 yemek kaşığı yağ
Üzeri için:
Sarımsaklı yoğurt
1 yemek kaşığı yağ
1 tutam kırmızı pul biber

Fasülyelerimizi küçük küçük doğrayıp tencereye alıyoruz. 1 yemek kaşığı yağ ekleyip kavuruyoruz. Daha sonrada içine kabakları küçük küçük doğrayıp ilave ediyoruz. Her ikiside kavrulduktan sonra hışırımızın içine doğranmış sakız kabağı çiçeklerini, tuz ve bulguru ekleyip çok az suyla pişiriyoruz. (suyu çok çok az olmalı sadece bulguru pişiricek kadar.) Hışırımız piştikten sonra biraz soğumasını bekleyip üzerine sarımsaklı yoğurt döküyoruz. Sonrada bir yemek kaşığı yağ yakıp yoğurdun üzerinden gezdiriyoruz. Hışırımız servise hazırdır.