



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İÇ

2 su bardağı ince bulgur
6 adet iri boy domates
4 adet sivri biber
1 adet kuru soğan
6-7 adet taze yeşil soğan
½ demet maydanoz
½ demet taze reyhan
1 yemek kaşığı salça

Bulgur ılık suyla yıkanarak 1-2 saat bekletilir, kabarması ve şişmesi sağlanır. Salça, kabukları soyularak küp doğranmış domatesler, küp doğranmış kuru soğan ve kıyma konularak yoğrulur. İnce kıyılmış taze soğan, maydanoz, yeşil biber, reyhan ilave edilerek az yoğrulur. Soğuk su katılarak sulandırılır. İsteğe göre haşlanmış taze yaprak, haşlanmış lahana veya lahana turşusu ile yenilir.