



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ILIK SEBZELİ KISIR

Malzeme

- 2 su bardağı kısırlık bulgur
- 3 yemek kaşığı Sana Crème Bonjour
- 1 adet kabak
- 2 adet havuç
- 300 g Ispanak
- 3 diş sarımsak
- 2 adet kuru soğan
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- ½ demet dereotu
- Tuz ve karabiber

Hazırlanışı

1. Kabağın kabuğunu kazıyıp, rendeleyin.
2. Havucun kabuğunu kazıyıp, rendeleyin.
3. Ispanağı ayıklayıp, haşladıktan sonra suyunu iyice sıkıp kıyın.
4. Sarımsakları ayıklayıp, kıyın.
5. Kuru soğanı piyazlık doğrayın.
6. Dere otunu kıyın.
7. Derin bir kâsenin içine ayıklanmış kısırlık bulguru koyup bulgurun üzerini örtecek kadar üzerine sıcak su koyun. Kâsenin üzerine her hangi bir kapak kapatıp, bulgurların şişmesini bekleyin.
8. Yayvan bir tencerede Sana Crème Bonjour kızdırıp, içine piyazlık doğranmış kuru soğanı ve kıyılmış sarımsakları ilave edip soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun.
9. Soğanlar pembeleştikten sonra içine kıyılmış ıspanakları ve kimyonu ilave edip, kavurmaya devam edin.
10. Salçayı ekleyip, kokusu çıkana kadar pişirin. Salça kavrulduktan sonra harca rendelenmiş havuç ve kabakları ilave edin. Sebzeleri harç ile birlikte bir taşım pişirin.
11. Harcı ateşten almadan önce kırmızı pul biber, tuz ve karabiber ile baharatlandırın.
12. Şişen kısırlık bulgurları geniş bir kâseye alıp üzerine Sana Crème Bonjour ile sote ettiğiniz sebzeleri koyup, karıştırın.
13. Şekilli bir cam kâse veya kek kalıbını sıcak su ile ıslatıp, içine kısırı koyun. Üzerine kaşık ile bastırıp, servis tabağına ters çevirip, servis edin.

[ML® Kısır için tıklayın](#)