



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KISIR (DİYET)

1 kişilik
1 çay bardağı ince bulgur
1 adet domates
1 adet salatalık
1 adet taze soğan
3 dal maydanoz
1 çay kaşığı kırmızıbiber
Bir tutam sumak
Yarım limon suyu

Bulguru kaynar su ile ıslatın. Domates ve salatalığı küp biçiminde doğrayın. Taze soğan ve maydanozu ince kıyın. Baharatlarla birlikte tüm malzemeleri bulgura ilave edin. Yarım limon suyunu ekleyip servis yapın.

[ML® Kısır için tıklayın](#)



Fotoğraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 09.06.2023