



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KISIR (KARAMAN)

Duru Köftelik Bulgur 3 su bardağı
Sıcak su 2+1/2 su bardağı
Soğan 2 orta boy
Domates 2 orta boy
Yeşil biber 2 orta boy
Salatalık 2 orta boy
Yeşil soğan 6 orta boy
Maydanoz 1 demet
Zeytinyağı 3/4 su bardağı
Biber Salçası 1 yemek kaşığı
Salça 2 yemek kaşığı
Karabiber 1/2 tatlı kaşığı
Kimyon 1 tatlı kaşığı
Kırmızı biber 1 tatlı kaşığı
Sarımsak 4 diş
Limon suyu 1/2 su bardağı
Nane 1 yemek kaşığı
Tuz 2 tatlı kaşığı

Bulgur geniş bir kaba konur, sıcak su ile 15 dakika ıslatılır. Bütün sebzeler yıkanır ve ayıklanır. Yeşil biber, kabukları soyulmuş domates ve salatalıklar küçük küçük, maydanoz, kuru ve yeşil soğanlar ise ince ince doğranır. Doğranmış kuru soğan yağ ile sararınca kadar kavrulur. Yeşil biber ilave edilip karıştırılır. Salçalar, karabiber, kimyon, kırmızıbiber, eklenerek biraz daha kavrulur. Bulgurun üzerine dökülerek iyice karıştırılır. Dövülmüş sarımsak, limon suyu, yeşil soğan, maydanoz, nane, tuz ilave edilerek karıştırılır. Domatesler ve salatalıklar en son eklenerek tekrar karıştırılır ve marul yaprakları ile birlikte servis yapılır. (K.K.Çetinkaya)

NOT: Tarif Karaman'dan alınmıştır. Ancak birçok yörede yaygın olarak yapılır ve sevilerek tüketilir. Arzuya göre, bazı yörelerde olduğu gibi, çiğden de hazırlanabilir. Bütün sebzeler yıkanır ve doğranır. Yumuşatılan bulgura sebzeler, salça, yağ, limon suyu, tuz ve baharatlar katılır.

