



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KISIR (MALATYA)

2 su bardağı orta bulgur
3 su bardağı su
1 bas kuru soğan
2 yemek kaşığı domates salçası
3 yemek kaşığı biber salçası
1/2 su bardağı zeytinyağı
1 demet maydanoz
150 gr. yeşil soğan
1 yemek kaşığı nar ekşisi, veya 2 limon
5-6 diş sarımsak
Tuz
Karabiber
Sumak
Nane
Kırmızı biber

3 su bardağı kaynamış su ile bulgur kapaklı bir kaptaki iletilir. Yarım saat bekletilir. Diğer taraftan maydanoz, yeşilsoğan ayıklanarak yıkanır incecik kıyılır. Islanan bulgura domates salçası, biber salçası, zeytinyağı, karabiber, kırmızı biber, tuz, nar ekşisi ezilmiş sarımsak katılarak bulguru ezmeden iyice karıştırılır. Daha sonra küp şeklinde doğranmış kuru soğan ve kıyılmış maydanoz, yeşil soğan koyularak karıştırılır. Servis tabağına alınır. Marul, veya asma yaprağı ile servis yapılır.