



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KISIR

2 su bardağı ince bulgur
1 kuru soğan
7-8 adet yeşil soğan
3 domates
1 demet maydanoz-dereotu
4-5 sivri biber
2 limon
Yarım su bardağı zeytinyağ
2 çay kaşığı kırmızı biber veya 1 kaşık biber salçası
1 marul
Tuz

Bulgur bir tepsiye konup ayıklanır.

Üzerine 1- 2 bardak kaynar su dökülüp kapak kapatılır.

Soğan, maydanoz, dereotu, domates, biber yıkanıp küçük küçük doğranır.

Bulgur kabarmınca, ince doğranmış kuru soğan, tuz kırmızı biber konur, biraz yoğrulur.

Hazırlanan sebzeler katılır zeytinyağı ve limon suyu ilave edilip karıştırılır.

Temizlenmiş marul yaprakları ile tabağa yerleştirilir.

