



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KISIR

2.5 su bardağı esmer bulgur (köftelik)
1 kase doğranmış kuru soğan
1 kase domates
1 adet orta boy rendelenmiş domates
1 kase ince doğranmış maydanoz
1 kase ince doğranmış taze nane
1/2 kase ince doğranmış yeşil biber
1 yemek kaşığı ev biber salçası
1 su bardağı zeytinyağı
3/4 çay bardağı limon suyu
1/2 tatlı kaşığı kimyon
2 çay bardağı sıcak su

Bulguru, kimyonu ve bir adet rende domatesi geniş bir kaba alıp, 2 çay bardağı sıcak su ile ıslatın. Bulgurun şişmesini beklerken, yarım bardak zeytinyağı, doğranmış kuru soğan ve biber salçasını, soğanlar diriliğini kaybedinceye kadar pişirin. (bu arada bulgur sertliğini kaybetmiş olmalı). Hazırladığınız bu karışıma, şişmiş bulguru ekleyip, iyice karıştırın. Sonra, kabuğu soyulmuş küp doğranmış domates, nane, maydanoz, yeşil biberi ekleyerek, tek elinizle, yaklaşık 1 - 2 dakika yoğurun. Bu işlemde amaç, bulgurun tam şişmesini ve malzeme özünün bulgura geçmesini sağlamaktır. Diğer malzemeleri de ekleyin: önce yeşil biber, nane, maydanoz ve domatesi ekleyip, elinizle karıştırın. En son limon suyu ve kalan zeytinyağını ekleyin. Tuzunu ayarladıktan sonra, kısırınızı dinlendirip 15 dakika sonra servis yapabilirsiniz. Servis için, dilimlenmiş domates, salatalık, haşlanmış taze yaprak, marul, turşu, haşlanmış beyaz lahana, limonla terbiyelenmiş kuru nane kullanabilirsiniz.

Not: Kısır, taze sebzelerle zenginleştirilmiş son derece besleyici ve vitamin değeri yüksek bir bulgur salatasıdır. Salatanızı sulandırmayacak, taze nane ve maydanozu eklemekten çekinmeyin. Kimyonu, mide rahatlığı ve hazım için ihmal etmeyin, ayrıca kısırınıza lezzet verir. Kısıra eklenen fesleğen, ince kıyım turşu, dereotu tamamen tercih meselesidir. Eğer nar ekşisi eklenecekse, serviste kullanın, çünkü kısır kararır. Bu tercihte limon suyunu azaltınız. Mevsimine göre taze soğan kısıra çok yakışır. Eğer taze soğan ekleyecek olursanız, kuru soğan miktarını azaltınız. Parlaklık elde etmek için, servis öncesi zeytinyağı gezdirebilirsiniz. Acı sevenler, acı pul biberle deneyebilirler.

