



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KISIR

Milli Eğitim Bakanlığı

4 çay bardağı ince bulgur
2 çay bardağı ılık su
1 demet maydanoz
1 bağ yeşil soğan
Yarım demet nane
2 yemek kaşığı domates salçası
2 yemek kaşığı biber salçası
2 yemek kaşığı nar ekşisi
1 su bardağı zeytinyağı
1 yemek kaşığı tuz
Süslemek için:
Domates
Salatalık
Biber turşusu
Zeytin

İlk önce ılık suyla bulgur ıslatılır ve beklemeye bırakılır.
Daha sonra yeşillikler ince ince doğranır.
Bulgura tuz, domates ve biber salçası eklenir. Yoğrulmaya başlanır.
Yoğrulurken sırasıyla nar ekşisi, yeşillikler ve zeytinyağı eklenir. Karıştırılır.
Marulla birlikte servis edilir.

