



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KISIR

<https://www.elele.com.tr>

4 ay bardağı köftelik ince bulgur  
3 su bardağı kaynar su  
1,5 yemek kaşığı biber salçası  
1 yemek kaşığı domates salçası  
1 baş kuru soğan  
2 su bardağı zeytinyağı  
3 diş sarımsak  
1/2 demet dereotu, marul, taze soğan, nane, roka, tere, maydanoz (zevke göre yeşillik çeştlendirilebilir)  
2 adet domates  
3 adet orta boy salatalık  
1/4 mor lahana  
Limon ve nar ekşisi  
1 adet yeşil ve kırmızı kapya biber  
Kimyon, kırmızı toz biber, karabiber, tuz, kuru nane

Bulguru kaynar suda ıslatın. Tencerenin kapağını kapatıp 30 dakika şişmeye bırakın. Diğer tarafta tüm yeşillikleri ince ince kıyın. Kuru soğan ve sarımsağı ufak ufak doğradıktan sonra tavada hafif pembeleşene kadar kavurun. Salça ve kavurulmuş soğanları bulgura ekleyip, bulgur diri ve sert kalmayınca kadar yoğurun. Damak zevkinize göre baharatını ayarlayıp karıştırın. Nar ekşisi ve limon ile yeşillik karışımını harmanlayıp bulgur ile karıştırın.

