



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KISIR

1 su bardağı köftelik ince bulgur
1/2 su bardağı sıcak
1/2 çay bardağı sıvı
Yağ
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
1 adet kuru soğan
1 diş sarımsak
Sumak
Marul
Dereotu
Nar ekşisi
Maydanoz
Taze soğan
Limon
Karabiber (Dilerseniz başka baharatlar da ekleyebilirsiniz)

Bir kaseye 1 su bardağı ince köftelik bulgurun içerisine yarım su bardağı kaynar su katıp kaşıkla güzelce karıştırın.

Üzerini kapatıp bulgurları şişmeye bırakın.

1 adet kuru soğan ve 1 diş sarımsağı küçük küçük doğrayıp teflon tavaya alın.

Yarım çay bardağı ayçiçek veya zeytinyağı ekleyip soğanları kavurun.

İçerisine bir yemek kaşığı domates, bir yemek kaşığı da biber salçası katıp, salçaların çiğ kokusu gidene kadar kavurmaya devam edin.

Tuz, karabiber, kimyon, sumak gibi dilediğiniz baharatları salçanın üzerine serpip kavurun.

Salçalı soğanlı sosu bulgurun üzerine döküp karıştırın.

2 yaprak marul ve 1 taze soğanın yeşil yapraklarını ince ince doğrayıp bulgurun içerisine ilave edin. Dilerseniz maydanoz ve dereotu da, limon suyu yahut nar ekşisi de bu aşamada eklenebilir.

