



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KISIR

Malzemeler

3 su bardağı ince bulgur,
1 demet maydonoz,
1 demet yeşil soğan,
1 demet taze nane,
2 yemek kaşığı biber salçası,
2 yemek kaşığı domates salçası,
1 çay bardağı nar ekşisi,
1 çay kaşığı tuz,
1 çay bardağı zeytinyağı
Limon

Hazırlanışı

Bulguru sıcak suyla iyice yıkayıp süzgeçten süzün ve bir kaba koyup üzerini örtün. Yeşilliklerin hepsini ince doğrayın. Bulgur yarım saat dinlendikten sonra salçaları bulgurun içine koyup kaşıkla iyice yedirin. Daha sonra nar ekşisini, bütün yeşillikleri ve zeytinyağını koyup iyice karıştırın. Geniş bir kaba alta kıvırcıkları dizerek servis yapın.

Öneriler: Bulguru mutlaka sıcak suda yıkayın.