



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KISIR

Ceyde akıcı Bař

2 Su Bardağı İnce Bulgur
2 orba Kaşığı Domates Salçası
1 Tatlı Kaşığı Biber Salçası
Bir Tutam Yeřil Soğan
Bir Tutam Maydanoz
Turřu
Nar Ekřisi
Yeřillik
Domates
Tuz
Karabiber
Zeytinyağı

Bulguru bir kaba alarak üzerine sıcak su ekleyip üstünü kapatıp demlenmesini bekleyelim, o arada yeşillikleri doğrayıp, üzerine demlenmiş bulguru, salçaları, nar ekşisi, tuz, karabiber ve zeytinyağını koyarak iyice karıştırın. Tabağın atana yeşillik koyup kısırı üzerine dökün.