



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KISIR

1 su bardağı ince (köftelik) bulgur  
1 su bardağı sıcak su  
2 orta boy domates  
2 sivri biber  
5 adet taze soğan  
yarım demet maydanoz  
2 dal taze nane  
4 yemek kaşığı domates salçası  
1 yemek kaşığı biber salçası  
1 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 yemek kaşığı nar ekşisi  
Kırmızı biber  
Tuz

Bulguru yayvan bir kaba koyun, sıcak suyu dökün, kapağını kapatıp 15-20 dakika bekletin. Domatesin kabuğunu soyun, küçük küp şeklinde doğrayın. Sivri biberlerin sapını kesin, tohumlarını ayıklayın ince halkalar halinde kıyın. Taze soğanın dış kabuklarını ayıklayın, beyaz kısmını ince ince doğrayın. Maydanoz ve naneyi kıyın. Bütün malzemeyi suyunu çekmiş ve kabarmış olan bulgura katın. Koruk suyunu, salçaları, tuzu, biberi ekleyin, iyice karıştırın ve sofraya getirin. Nar ekşisi yerine koruk suyu veya limon suyu koyabilirsiniz