KISIR

Gülhan Kara

1 Su Bardağı İnce Bulgur
1 Su Bardağı Sıcak Su
1 Adet Kuru Soğan
3 Çorba Kaşığı Sıvıyağ
1 Çorba Kaşığı Biber Salçası
2 Adet Domates
1 Adet Salatalık
1 Adet Sivribiber
5 Adet Taze Soğan
1/2 Demet Maydanoz
5 Sap Taze Nane
4 Çorba Kaşığı Sızma Zeytinyağı
Tuz
Karabiber
1 Tatlı Kaşığı Pulbiber
1 Tatlı Kaşığı Sumak
1 Adet Limonun Suyu

Bulguru 1 bardak sıcak su ile derin bir kasenin içinde ıslatıp üzerini örtün ve 10 dakika bekletin. Domatesleri, soğan ve salatalığı soyup küçük küçük doğrayın. Maydanoz ve nane yapraklarını kıyın. Biberi incecik doğrayın. Limonun suyunu sıkıp hazırlayın. Kuru soğanı kıyıp küçük bir tavaya koyun ve üzerine sıvıyağı ekleyin. Soğanlar yumuşayana kadar kavurun. Üzerine 1 kaşık biber salçası ilave edip kavurmaya devam edin. Sonra ocaktan alın. Bulguru bir kaşık yardımıyla karıştırarak kabartın. Üzerine salçalı soğanı, tuz ve kimyonu ilave edip tahta bir kaşıkla harmanlayarak karıştırın. Doğranmış bütün malzemeyi ilave edin. Tuz, karabiber, pul biber, sumak, zeytinyağı ve limon suyunu ilave edip birleştirip karıştırın. Limon dilimleriyle süsleyip servis yapın.

Bulgurun Faydaları: Bulgurdaki yüksek amiloz, dayanıklı nişasta ve posa miktarıyla düşük glisemik indeksi, insanda uzun süre tokluk hissi sağlıyor. Yapılan araştırmalar, bulgur yiyerek dengeli ve sağlıklı bir şekilde kilo verilebileceğini ortaya koyuyor.

Fotoğraf "Hamit Vatan" tarafından gönderildi. 30.06.2017

© lezzetler.com tarif no:82136 • adı:Kısır • gönderen:Mutlu Mesut • indirme tarihi:04.05.2024 - 09:00