



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KISIR SARMASI

1 su bardağı ince bulgur
4 adet taze soğan
Yarım demet maydanoz
1 çorba kaşığı biber salçası
1 çay kaşığı tuz
1 çay bardağı zeytinyağı
Yarım limon
8 yaprak kıvırcık

Bulgurun üzerine 1 su bardağı ılık su konur, 10 dakika bekletilir. Sonra salça ve yağ katılır, iyice karıştırılır. Üzerine ince kıyılmış maydanoz, soğan, tuz ve limon eklenir, karıştırılır. Kıvırcık yaprakları sıcak suya batırılır ve hemen çıkarılır. Kısır, yapraklara paylaştırılır. Kıvırcık yaprağı önce sağdan ve soldan katlandıktan sonra rulo yapılır. Açılmaması için maydanoz sapıyla bağlanır.