



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KISIR (VEJETARYEN)

Vejetaryen Türk Mutfağı
Kültür ve Turizm Bakanlığı

- 1 bardak ince bulgur
- 1/2 domates salçası
- 1 büyük domates
- 10 tane küçük kesilmiş soğan
- 1 bardak kıyılmış maydanoz
- 1 bardak sıcak su
- 1 büyük kesilmiş dolmalık biber
- 2 tatlı kaşığı acı kırmızı biber
- 1/2 bardak zeytinyağı
- 1/2 bardak sirke
- 2 tatlı kaşığı tuz

Bulguru büyük bir kaba koyun ve üzerine sıcak suyu gezdirin. Kapağını kapatıp yarım saat bekletin. Sonra kapağı alıp, salça, sirke, yağ ve tuzu koyup iyice karıştırın. Geri kalan malzemeleri de ekleyip tekrar karıştırın ve marul yaprakları dizilmiş servis tabağına tepeleme koyun.

Not: Diğer Ortadoğu ülkelerinde bu salatanın bir versiyonuna 'tabuli' denir.
