



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KISIR

4 ay bardađı ince bulgur
4 dal marul
2 adet domates
1 adet sođan
2 adet salatalık
Yarım demet maydanoz
Bir miktar tuz
1 kaşık domates salçası
1 kaşık biber salçası
Bir miktar acı biber
Bir miktar karabiber

Bulguru haşlıyoruz. Ayrı bir kapta yeşilikleri doğruyoruz. Hařlanan bulguru salça ve tuz ile yoğuruyoruz. doğradığımız yeşillik ile harmanlıyoruz.
