



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## KIYMALI KISIR

500 gr dana kıyması (iki kere çekilmiş)  
500 gr köftelik bulgur  
2 adet orta boy soğan  
2 adet domates  
1 adet maydanoz  
1 çorba kaşığı domates salçası  
1 çorba kaşığı biber salçası  
1 tatlı kaşığı acı pul biber (isteğe bağlı)  
Kimyon  
Tuz  
Karabiber  
½ demet taze soğan  
Garnitür için:  
1 adet orta boy soğan  
½ demet maydanoz  
2 çorba kaşığı sumak  
2 çorba kaşığı zeytinyağı  
Tuz

Köftelik bulguru derin bir kabın içine alıp bir su bardağı sıcak su ile ıslatıp 25-30 dakika bekletin. Daha sonra kıymayı, ince ince doğranmış soğanları, domatesi, baharatları ve salçayı katıp iyice yoğurun.