



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÜNCÜLÜ YER FISTIKLI TAHİN BATIRMASI

4 su bardağı ince kısırlık esmer bulgur
4 adet rendelenmiş domates
1 demet çok ince kıyılmış maydanoz
1 çorba kaşığı domates salçası
1 çorba kaşığı biber salçası
50 gr. yağ
2 adet rendelenmiş kuru soğan
1 demet incecik kıyılmış yeşil soğan
1 demet incecik kıyılmış taze nane
1 çay kaşığı kuru nane
250 gr tuzsuz yer fıstığı
1 kase hazır tahin
2 tane incecik kıyılmış salatalık
5 yaprak haşlanmış incecik kıyılmış beyaz lahana
2 tane limonun suyu
1 çay bardağı kavurulmuş susam küncü
4-5 damla nar ekşisi
Yeteri kadar su

Bulguru batırığı yapacağınız derince bir kaba alın az sıcak su ile ıslatın biraz kabarmasını bekleyin. Diğer ayndan tavada yağ içine rendelediğiniz domates ve soğanı karıştırın piştikten sonra ocaktan alıp, bulgur ile karıştırın ve iyice yoğurun, ayrı bir kaptaki fıstığı ve susamı yağsız olarak kavurun, tahinide yağsız tavada kavurun, diğer bütün malzemeyi üzerine ilave edin yeniden yoğurun, maydanoz ve yeşilleri atın yeniden karıştırın üzerine buzlu su ilave edin. Soğuk çorba olarak tüketin.

