



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANALI KISIR

3 adet beyaz lahana yaprağı
1 su bardağı ince bulgur
5 adet taze soğan
Yarım demet maydanoz
1 çorba kaşığı salça
1 çay bardağı zeytinyağı
Yarım limon
1 tatlı kaşığı tuz

Lahana ince kıyılır, tuzla ovulur. Diğer yanda bulgurun üzerine 1 su bardağı su konur, 10 dakika dinlendirilir. Sonra salça, ince kıyılmış maydanoz, taze soğan, zeytinyağı ve limon eklenir, karıştırılır. Servise sunulur.