



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANALI KISIR

1 adet küçük lahana
1.5 su bardağı ince bulgur
3 çorba kaşığı domates salçası
1 çorba kaşığı biber salçası
5 dal taze soğan
2 çorba kaşığı pul biber
1/2 çay bardağı zeytinyağı
2 limon suyu
3 çorba kaşığı nar ekşisi
Tuz, pul biber

Bulgurun üzerine sıcak suyu ekleyerek şişmesini bekleyin. İnce kıyılmış soğanı ve lahanayı tuzla ovalayıp suyunu sıkın. Bulguru, salçaları, lahanayı ve soğanı karıştırın. Üzerine kıyılmış maydanoz, pul biber, zeytinyağı, nar ekşisi ve limon suyunu ekleyip karıştırın.