



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEYAZ LAHANALI KISIR

Arzu ettiğiniz kadar kıyılmış beyaz 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
Yarım çay bardağı zeytinyağı
2 limon suyu
3 çorba kaşığı nar ekşisi
Tuz, karabiber, nane, maydanoz

Bulguru derin bir kabın içine alıp üzerine sıcak suyu ekleyin ve kapak kapatıp şişmesini bekleyin. Bu arada soğanı ince kıyıp tuzla ovalayın. Lahanaı da aynı şekilde ovup suyunu sıkın. Salçalarla şişmiş bulguru, lahanaı, soğanı karıştırın. Üzerine maydanozu, pul biberi de ekleyip karıştırın. Tüm malzemeyi iyice harmanlayın. Yağını, nar ekşisini ve limonunu ekleyip servis tabağına aktarın. Tabağın altına yine doğranmış lahanaları yerleştirebilirsiniz.