



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

LOKMA KISIR

1 su bardağı ince bulgur
1 su bardağı ılık su
1 orba kaşığı domates salçası
1 ay bardağı zeytinyağı
4 adet taze soğan
Yarım demet maydanoz
Yarım limon
1 ay kaşığı tuz
15-16 yaprak kıvırcık

Bulgurun ezine ılık su gezdinir, 10 dakika dinlendirilir. Sonra zeytinyağı, limon suyu, salça ve tuz eklenir. Güzelce karıştırılır. İnce kıyılmış taze soğan ve maydanoz katılır, biraz daha karıştırılır. Kıvırcık yaprakları masaya konur. Ortalarına hazırlanan kısır paylaştırılır. Sonra kıvırcıklar paket yapar gibi katlanır ve servis tabağına dizilir.