



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU VE BEZELYELİ KISIR

<https://www.elele.com.tr>

1.5 su bardağı köftelik bulgur
Yarım su bardağı nohut
Yarım su bardağı bezelye
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
6 taze soğan
Yarım su bardağı
kıyılmış maydanoz
1 su bardağı kıyılmış kıvırcık yaprağı
Kimyon
Karabiber
Tuz
Kırmızı pul biber
1 limonun suyu
2 yemek kaşığı nar ekşisi
Yarım çay bardağı zeytinyağı

Nohut ve bezelyeleri bir gece önceden suda bekletip yumuşayınca kadar haşlayın. Bulguru bir kaseye alıp üzerine sıcak su gezdirin ve üzerine kapak kapatarak yumuşayınca kadar bekletin. Bulgura salçaları ve baharatları ekleyip iyice karıştırın. Soğanları ince doğrayın. Haşlanmış bezelye, nohut, maydanoz, soğan, kıvırcık, nar ekşisi, limon suyu, zeytinyağı ekleyip tekrar karıştırın. Servis yapın.

