



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## PANCARLI KISIR

Bulgur 2 su bardağı ince  
Kırmızı pancar 3 adet büyük boy haşlanmış  
Biber salçası 1 tatlı kaşığı  
Salatalık 4 adet  
Marul 1 adet kıvırcık  
Maydanoz 1/4 demet  
Nane 1/4 demet taze  
Limon 3 adet  
Zeytinyağı 4 yemek kaşığı  
Hatay Nar Ekşisi 4 yemek kaşığı  
Tuz 1 çay kaşığı

Derin bir kaseye aldığınız ince bulguru, üzerine gelecek kadar sıcak su ilavesiyle ıslatın. Orta ateşte kabuklu olarak haşladığınız pancarların kabuklarını sıyırın. İri parçalar halinde doğrayın. Mutfak robotuna aldığınız pancarları zeytinyağı ilavesiyle rondodan geçirin. Islattığınız bulgura, biber salçası ve pancar püresini katıp alttan üste doğru karıştırın. Bol suda yıkayıp kuruladığınız kıvırcık marul yapraklarını incecik kıyın. Ayıklanmış maydanoz ve nane yapraklarını doğrayın. Kabuğunu soyduğunuz salatalıkları küçük küpler halinde kesin. Ortadan ikiye kestiğiniz limonların suyunu sıkın. Hatay nar ekşisi ve tuz ilavesiyle karıştırıp bulgura ilave edin. Son olarak doğranmış taze yeşillikleri ekleyip bekletmeden servis edin.

