



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SALÇASIZ KISIR

1,5 su bardağı ince bulgur
1,5 su bardağı sıcak su
1 çay bardağı zeytinyağı
1 adet kuru soğan
5 adet taze soğan
Yarım demet taze nane
1 demet maydanoz
1 demet roka
2 adet domates
2 adet sivribiber
1 adet limon
Yanında servis yapmak için marul yaprakları

Bulgura tuz ekleyerek üzerine geçecek kadar sıcak suda bekletin. İçine zeytinyağı ekleyin, karıştırıp demlenmeye bırakın. Biraz soğumaya bırakın ve doğranmış diğer malzemeleri tıpkı salata yapar gibi içine ekleyip servis yapın. Domateslerle süsleyip ikram edin.

