



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SALÇASIZ KISIR

1,5 su bardağı bulgur  
1 domates  
3 salatalık  
5 dal taze soğan  
Tuz, karabiber, pul biber, nane, maydanoz  
Yarım çay bardağı zeytinyağı  
1 limon  
3 çorba kaşığı nar ekşisi  
Marul

Bulgurun üzerine sıcak su koyun ve kapağını kapatarak şişmesini bekleyin. Soğanı ince kıyıp tuzla ovalayın. Üzerine maydanozu, rendelenmiş domatesi, salatalıkları, baharatı ilave edin. Bu karışımı bulgura katın. Bir bardakta karıştırdığınız yağ, nar ekşisi ve limonu da ekleyip iyice harmanlayın. Servis tabağına marul yapraklarını dizin, üzerine kısırı aktarın.