



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ŞALGAMLI KISIR

2 Su Bardağı Köftelik ( Kısırlık) Bulgur  
4 Su Bardağı Acısız Şalgam Suyu  
1 Kâse haşlanmış Mısır  
½ Demet Maydanoz  
3-4 Dal Yeşil Soğan  
1 Tutam Dereotu  
5 Yemek Kaşığı Zeytinyağı  
½ Limon  
Tuz

Şalgam suyunu tencerenin içersine alın kaynatın. Derin bir kabin içersine bulgurları koyup üzerine kaynamış şalgam suyunu ekleyin, üzerini kapatıp bulgurların şalgam suyunu çekmesi için bekletin. Diğer bir yanda yeşil soğan, dereotu ve maydanozu ince ince doğrayın. Şalgam suyunu içene çeken bulguru çatal yardımı ile karıştırın. Üzerine doğradığınız yeşillikleri ilave edin. Yeşillikleri ilave ettiğiniz karışımın üzerine mısırı, zeytin yağını, tuzu ekleyin ve limonunu sıkıp servis tabağına alın.

