



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEMİZOTLU KISIR

1,5 su bardağı ince bulgur  
1 demet semizotu  
1 çorba kaşığı biber salçası  
2 domates  
5 dal taze soğan  
2 çorba kaşığı pul biber  
Yarım çay bardağı zeytinyağı  
1 limon  
3 çorba kaşığı nar ekşisi  
Tuz, karabiber, nane maydanoz

Bulguru derin bir kabın içine alıp üzerine sıcak suyu ekleyin ve kapağını kapatıp şişmesini bekleyin. Bu arada soğanı ince kıyıp tuzla ovalayın. Maydanozu, ince kıyılmış semizotunu, rendelenmiş domatesi, pul biberi de üzerine ekleyip karıştırın. Bu taze soğanı ince kıyıp bulgurun içine ekleyip harmanlayın. Yağını ekşisini ve limonunu ekleyip servis tabağına aktarın.