



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SICAK ÖĞRENCİ KISIRI

Refika Birgöl

Yarım su bardağı İnce Bulgur
1 çorba kaşığı Domates Salçası
1 çorba kaşığı Acı Biber Salçası
1 su barda Su (Kaynar)
150 gr. Haşlanmış Nohut
1 adet Soğan
1 tatlı kaşığı Pul Biber
1 çay kaşığı Karabiber
4 Yaprak Marul
2 çorba kaşığı Zeytinyağı

Orta boy bir kaseye yarım bardak ince bulguru ve 1 bardak sıcak suyu koyun ve demlenip, şişmesi için üzerine bir kapak kapatıp, yaklaşık 5 dakika bekletin. Bulgur şişince, içine 1/2er çorba kaşığı domates ve biber salçasını ekleyin. Baharat olarak da 1 tatlı kaşığı pul biber ve 1 çay kaşığı karabiberi de ekleyip, iyice karıştırarak tüm tatların birbirine geçmesini sağlayın. Şimdi sıra bu kısırı, doyurucu bir yemek haline dönüştürmekte. Tavaya 2 çorba kaşığı zeytinyağı koyup, piyazlık doğranmış 1 adet soğanı ilave edin ve soğanların rengi değişene kadar soteleyin. Sonra 150 gr haşlanmış nohudu da ekleyip, birlikte kavurun. Nohutlar zaten pişmiş oldukları için çok fazla kavurmanıza gerek olmayacaktır. Dış tarafının rengi hafif kahverengileşmeye başlayınca olmuş demektir. Daha sonra ince bulgur karışımı ile soğan ve nohutları birleştirin. 4 yaprak marulu ince ince doğrayarak içine karıştırın böylece yemeğin yanında arayacağınız salata ihtiyacını da karşılamış olacaksınız. Son olarak üzerine zeytinyağı gezdirin ve servis edin.

