



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SIKMA KISIR

1.5 su bardađı ince bulgur
3 domates
5 dal taze sođan
2 orba kaşığı pul biber
1 orba kaşığı salça
Yarım ay bardağı zeytinyağı
1 limon
3 orba kaşığı nar ekşisi
Tuz, karabiber, nane, maydanoz

Bulguru derin bir kabin içine alıp üzerine sıcak suyu ekleyin ve kapak kapatıp şişmesini bekleyin. Bu arada soğanı ince kıyıp az salça ile yağda kavurun. Kavrulmuş soğan ve salçayı bulgurun içine ekleyip yumuşatın. Maydanozu, rendelenmiş domatesi, pul biberi de üzerine ekleyip karıştırın. Taze soğanı ince kıyıp bulgurun içine ekleyip harmanlayın. Yağını, ekşisini ve limonunu ekleyip elinizle ili köfte gibi sıkıp marul yapraklarının üzerine yerleştirin.