



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SIKMAÇ (HATAY)

Malzemeleri:

Yarım kilo kırmızı mercimek

1 avuç pilavlık bulgur

1 baş kuru soğan

maydanoz

tuz

salça

zeytinyağı

Yapılışı:

1.Mercimek suda özleşmesi için haşlanır.

2.Bulgur ilave edilir ve biraz kaynayınca biraz sulu olarak, ocaktan alınır.

3.İnce kıyılmış soğan, maydanoz ve salça kavrulur, mercimeklerin üzerine konur ve yoğrulur.

4.Elle şekil verilir ve salçayla kavrulmuş soğanla birlikte servis edilir.