



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYA FİLİZLİ KISIR

Malzemeler :

Soya filizi 300 Gr
Kısırlık bulgur 2 Su Bardağı
Komili Sızma Zeytinyağı 3 Yemek Kaşığı
Kuru soğan 1 Adet
Çarliston biber 3 Adet
Taze soğan 4 Adet
Sarımsak 3 Diş
Soya sos 2 Yemek Kaşığı
Kırmızı pul biber 1 Tatlı Kaşığı
Karabiber

Süslemek için :

Karışık yeşillik "kıvırcık, göbek, roka, marul"

YAPILIŞI:

- 1- Kısırlık bulguru 2 ½ su bardağı sıcak suda ıslatıp, kaseinin ağzını bir kapak ile kapatıp bekletin.
- 2- Kuru soğanı piyazlık doğrayın.
- 3- Çarliston biberlerin tohumlarını çıkartıp, ince ince doğrayın.
- 4- Taze soğanları ve sarımsakları ayrı ayrı ayıklayıp kıyın.
- 5- Yayvan bir tencerede Komili Sızma Zeytinyağını kızdırıp içine piyazlık doğranmış kuru soğanları ilave edip, pembeleşinceye kadar kavurun.
- 6- Soğanlar pembeleşince içine kıyılmış sarımsakları, soya filizini, doğranmış çarliston biberleri ilave edip orta ateşte sote etmeye devam edin.
- 7- En son olarak içine kıyılmış taze soğanları, soya sosunu , kırmızı pul biberi , karabiberi ilave edip bir taşım pişirdikten sonra ateşten alın.
- 8- Harcı; sıcak su ile şişmiş kısırlık bulgura ilave edip iyice karıştırın.
- 9- Servis tabağına yeşillikleri yerleştirip soya filizli kısıryeşilliklerin ortasına koyduktan sonra üzerine Komili Sızma Zeytinyağı gezdirip servis edin.