



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TUŞI

- 2 demet pazı
- 2 adet kıvırcık
- 2 su bardağı köftelik bulgur
- ½ çay bardağı Tukaş Domates Salçası
- ½ çay bardağı Tukaş Biber Salçası
- Birkaç adet kuru domates (şerit şeklinde doğranmış)
- 2 diş sarımsak (rendelenmiş)
- 1 yemek kaşığı kimyon
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- ½ demet maydanoz (ince kıyılmış)
- ½ demet dereotu (ince kıyılmış)
- ½ demet taze nane (ince kıyılmış)
- 1,5 su bardağı sıcak su
- 2 adet limon (fileto)
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 adet kuru soğan (rendelenmiş)

Derin bir kaba bulguru koyun ve üzerine sıcak suyu ekleyin. Ağızını kapatıp 10-15 dakika dinlendirin. Bulgur soğuduktan sonra içerisine baharatları atın. Soğan ve sarımsağı rendeleyip salçalarla beraber bulgura ekleyip iyice yoğurun. Nane, maydanoz ve dereotunu ekleyin. Tüm malzemeleri yoğurun ve 10 dakika dinlenmeye bırakın. Kıvırcık ve pazıları kaynar suya batırıp 1 dakika beklettikten sonra çıkarıp buzlu suya alın. Daha sonra suşi hasırının içine pazı yapraklarını diğer bir hasıra da kıvırcıkları serin. Üzerlerine kısırı yerleştirin ve sarın. Keskin bir bıçakla keserek tabaklara alın. Fileto limonlarla ve kuru domateslerle süsleyerek servis yapın.



© lezzetler.com tarif no:106653 • adı:Tuş • gönderen:Göksen • indirme tarihi:01.04.2025 - 08:22