



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YARİ YARDAN AYIRMAYAN (MUĞLA)

malzeme listesi

500 gr taze kişniş (yörede kişniş adı verilir)

2 adet orta boy kuru soğan

1 su bardağı zeytinyağı

2 yemek kaşığı pilavlık bulgur

2 çay kaşığı biber salçası

1 çay kaşığı tuz, kırmızı pulbiber

1 su bardağı sıcak su

1 limonun suyu

Yapılışı

Kişnişleri yıkayıp süzün ve incecik doğrayın.

Zeytinyağı ve yemeklik incecik doğranmış soğanları orta boy bir tencereye koyup orta ısı ateşin üzerine oturtun.

Sürekli karıştırarak 3-4 dakika kadar kavurun.

Salçayı ve yıkanmış bulguru ilave edip iki dakika daha kavurun. Doğranmış kişnişleri, tuz, pulbiberi de ekleyip

bir su bardağı sıcak suyu da tencereye aktarın. Kısık ateşte, kişnişler yumuşayınca kadar pişirin.

Ocaktan almadan önce limon suyunu da ekleyin. İsterseniz 1-2 diş dövülmüş sarımsak da katabilirsiniz. Tıpkı ıspanak yemeği gibi pişirip sıcak sıcak servise sunun.

NOT: İsterseniz bu yemeği kıymalı da pişirebilirsiniz. Ya da yağda kızarttığınız misket köftelerle servise sunabilirsiniz