



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YARMADAN KISIR

1 su bardađı ařurelik yarma  
4 adet taze sođan  
Yarım demet maydanoz  
1 orba kaşığı salça  
5 orba kaşığı zeytinyağı  
Yarım limon  
1 tatlı kaşığı tuz

Yarma akşamdan ıslatılır, ertesı günü şeklini kaybetmeden yumuşayana kadar haşlanır. Suyundan alınır ve soğutulur. zerine salça ve zeytinyağı katılır, iyice karıştırılır. Sonra ince kıyılmış soğan, maydanoz, limon ve tuz eklenir, karıştırılır, servise sunulur.