



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YUMUL KISIR

- 1 kase ince bulgur
- 1 kase ılık su
- 1 ay bardağı zeytinyağı
- 1 adet limon
- 10-15 yaprak taze nane
- Yarım demet dereotu
- 1 orba kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 5 adet taze soğan

Bulgurun zerine ılık su konur, 10 dakika bekletilir. Bu arada soğan, maydanoz ve nane çok ince kıyılır. Kabaran bulgura zeytinyağı, limon suyu, salça ve tuz ilave edilir. İyice bütünleşene kadar karıştırdıktan sonra kıyılan yeşillikler eklenir, alt-st edilir.