



## Kısır

3 kişilik

Süre: yaklaşık 35-40 dakika

### Malzemeler

150 g (çok) ince öğütülmüş bulgur (çiğ köftelik bulgur)

1 adet büyük ince doğranmış soğan (net 188,6 g)

2 adet ince kıyılmış taze soğan (50 g)

2 adet ince doğranmış yeşil biber (20 g)

½ limonun suyu (22,5 g)

1 yemek kaşığı ayçiçeği yağı (10 g)

1 yemek kaşığı domates salçası (35 g)

½ yemek kaşığı biber salçası (17,5 g)

1 yemek kaşığı nar ekşisi (15 g)

1 avuç ince kıyılmış yassı maydanoz

1 avuç ince kıyılmış taze dereotu

Pul biber

Sumak

Nane

Arzu ettiğiniz kadar biber ve tuz

#### Yapılışı

1. Bulguru geniş bir kâseye alın, 150 ml kaynar su ekleyin, üzerini kapatın ve bekletin.
2. Bir tavaya ayçiçeği yağını koyun ve soğanı pembeleşene kadar hafifçe kavurun.
3. Domates ve biber salçasını ekleyip bir süre daha pişmeye bırakın.
4. Arzu ettiğiniz kadar tuz ve karabiber ekleyin ve güzel kıvamda bir karışım elde etmek için az miktarda su ekleyin.
5. Kaynayana kadar ocakta bırakın ve ardından altını kapatın.
6. Islattığınız bulguru çatalla havalandırıp soğanlı karışımı ekleyin.
7. Taze soğan, yeşil biber, limon suyu, nar ekşisi ve baharatları ekleyip iyice karıştırın.



#### **PÜF NOKTALARI**

- Kısırın lezzetleri içine çekmesi için yeterince uzun süre buzdolabında bekletin. Servis yapmadan hemen önce kısıra limon suyu ve/veya tuz ekleyin.
- ! Bulgur, limon suyunu ve tuzu zamanla emdiği için buzdolabında ne kadar uzun kalırsa tuz ve limonun tadı o kadar azalır.
- Ağzı kapalı bir kapta buzdolabında iki güne kadar saklayabilirsiniz.

#### Besin değeri (1 porsiyon)

Enerji (kcal)	247
P (g)	7,3
Y (g)	4,2
KH (g)	42,2
KH porsiyonu	yaklaşık 3,4