



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Ricette di cucina

Kisir

Kisir



2 bicchieri di grano fino
12 cipole fresche
mezzo mazzo di prezzemolo
1 cucchiaio di salsa di pomodoro
1 cucchiaio di salsa di pepe
6 cucchiaini d'olio d'oliva
1 succo di limone
le foglie di lattuga

Il grano fino si pulisce e si lava bene si filtra dall'acqua, si fa aspettare nell'acqua chiusa mezza calda per 20 minuti.

Dopo 20 minuti sopra si aggiungono e si mescolano bene sale, la salsa del pomodoro e del pepe, olio d'oliva.

Sopra si aggiungono le cipolle trattugiate finemente, e prezzemolo, l'ultimamente si aggiunge succo di limone anche e si mescolano di nuovo.

Si fa a servire insieme con le foglie delle lattughe.

Nota: nelle zone di sud est della Turchia il nome di kisir(sterile) si chiamano 'karma katma' (aggiunto misto), per il posto di succo di limone si può usare melagrana.