

Lezzetli ve Besleyici Meraklı Minik Kısırı

Malzemeler

- 1 ay bardağı ince bulgur
- 2-3 dal taze soğan
- 4-5 minik marul yaprağı
- 7-8 dal maydanoz
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı kuru nane
- Yarım limon
- Su

Bu etkinlik
bir yetişkinle
birlikte
yapılmalıdır.





Önce ellerinizi sabun ve suyla temizleyin. Sonra sebzeleri yıkayıp kurutun. Bir miktar suyu kaynatarak hazır bulundurun. İnce bulguru kapaklı, küçük bir tencereye koyduktan sonra yarım çay bardağı kaynar suyu üzerine yavaşça dökerek tamamen ıslanmasını sağlayın ve kapağı kapatın. Bulgur yumuşayınca kadar yaklaşık 10 dakika boyunca kapağı açmadan bekleyin. Domates salçasını tencereye ekleyip bir kaşıkla iyice karıştırın. Taze soğan ve maydanozu doğrayıp tencereye ekleyin. Limonun suyunu sıkın. Limon suyunu, kuru naneyi ve zeytinyağını da ekleyip karıştırarak tüm malzemelerin özdeşleşmesini sağlayın. Kısırı tabağa koyduktan sonra minik marul yapraklarıyla tabağı tamamlayın. Afiyet olsun.