

# Tokat Bat

Toplam 15 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 0 dk

4 kişilik

Kolay

~118 kcal

Açılış 14/10

Tokat bat, ince bulgur ve salçay taze otlarla birleştirilerek kaşıkla da marulla yenilen, salata ile meze arasında duran canlı bir yöre yemeğidir.

## Malzemeler

- 1 su bardağı ince bulgur
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- 4 dal Yeşil soğan
- 0.5 demet Maydanoz
- 1 yemek kaşığı Limon suyu
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 su bardağı Yeşil mercimek
- 0.5 su bardağı Ceviz içi
- 2 yemek kaşığı Nar ekşisi
- 0.5 çay kaşığı Tuz

## Yapılışı

1. İnce bulguru az suyla 10 dakika bekletip tane tane kabarmasını sağlayın.
2. Salçay limon suyu ve zeytinyağıyla bulgura yedirin.
3. Yeşillikleri ince kıyarak ekleyin ve tuzunu kontrollü ayarlayın.
4. Sulu kıvam kaybetmeden marul yapraklarıyla birlikte servis edin.

### PÜF NOKTASI

Bulguru çok suyla açmamak batı kaşıkla tutan kıvamıdır.

### SERVIS ÖNERİSİ

Asma yaprağıyla meze kasesinde soğuk ya da ılık sunun.

## Alerjenler

Gluten

Kuruyemiş