

Karaman Batırık

Toplam 30 dk

Hazırlama 30 dk · Pişirme 0 dk

6 kişilik

Orta

~290 kcal

Açılış 5/10

Batırık, ince bulgur, tahin, domates, yeşillik, ceviz ve soğuk suyla hazırlanan Karaman çevresine ait ferah bulgur yemeğidir.

Malzemeler

- 1.5 su bardağı İnce bulgur
- 0.5 su bardağı Tahin
- 4 adet Domates
- 0.5 su bardağı Ceviz içi
- 4 dal Taze soğan
- 0.5 demet Maydanoz
- 3 yemek kaşığı Limon suyu
- 3 su bardağı Soğuk su
- 1 adet Marul
- 0.5 çay kaşığı Tuz

Yapılışı

1. İnce bulguru rendelenmiş domatesle 15 dakika şişirin.
2. Tahin, limon suyu ve tuzu bulgura yedirin.
3. Cevizi iri kırarak yeşillikleri ince doğrayın.
4. Ceviz ve yeşillikleri bulgur karışımına katın.
5. Katı servis için karışımın marul yapraklarını paylaştırdın.
6. Sulu servis için soğuk suyu azar azar ekleyip kaselere alın.

PÜF NOKTASI

Tahin ve domatesi bulgura önce yedirmek su ekleyince tadını artırabilirsiniz.

SERVİS ÖNERİSİ

Marul yaprakları salatalık ve limonla sulu veya katı halde servis edin.

Alerjenler

Gluten

Susam

Kuruyemiş

