

Sumaklı Kıs Dolgusu

Toplam 14 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 0 dk

4 kişilik

Kolay

~174 kcal

Açılış 4/10

Adıyaman usulü sumaklı kıs dolgusu, ince bulguru sumaklı sebze karışımıyla oluşturarak ekşi, taneli ve marul yaprakları ile yapılan bir salata kurar.

Malzemeler

- 1 su bardağı ince bulgur
- 2 adet Domates
- 3 adet Taze soğan
- 1 tatlı kaşığı Sumak
- 1 yemek kaşığı Nar ekşisi
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı Limon suyu
- 0.3 demet Maydanoz
- 0.5 çay kaşığı Tuz

Yapılışı

1. Bulguru 10 dakika sıcak suda bekletin, sos dengesi bozulmasın diye fazla suyunu süzdürün.
2. Domatesini ve yeşilliğini ince kıyıp bulguru sulandırması için ayırın.
3. Sumak, limon suyu ve zeytinyağıyla karışık olarak tek noktada kalsın.
4. Ana malzemeleri sosla 1 dakika ezmeden harmanlayıp parçalar dağılsın.
5. Soğanı sumakla 1 dakika ovun, acı biberi salataya eşit dağılsın.
6. Üzerine taze otu son anda serpin, sumak kokusu bastırılmasın.
7. Salatası servis tabağına alıp sos parlakken sofraya çıkarın.

PÜF NOKTASI

Bulguru sıcak suyla kıs bekletmek tane yapısını korur.

SERVIS ÖNERİSİ

Geniş tabakta tek katman halinde dizip, yanına sıcak pide ve bir kase zeytinyağıyla Akdeniz usulü sunun.

Alerjenler

Gluten

