

Tokat Bat Mezesi

Toplam 38 dk

Hazırlama 20 dk · Pişirme 18 dk

6 kişilik

Orta

~260 kcal

Açlık bar 5/10

Tokat bat mezesi, ince bulgur, yeşil mercimek, domates salçası ve cevizle hazırlanan serin, sulu ve ekşimsi bir yöre tabağıdır.

Malzemeler

- 1 su bardağı Yeşil mercimek
- 1 su bardağı İnce bulgur
- 0.8 su bardağı Ceviz
- 2 yemek kaşığı Domates salçası
- 3 yemek kaşığı Nar ekşisi
- 0.5 demet Maydanoz
- 5 dal Taze soğan
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılış

1. Mercimeği 18 dakika diri kalacak şekilde haşlayın.
2. Sıcak mercimek suyuyla ince bulguru 10 dakika ıslatın.
3. Salça, nar ekşisi ve tuzu geniş kasede açın.
4. Mercimek, bulgur, ceviz ve doğranmış yeşillikleri karıştırın.
5. Kıvamı sulu kalacak şekilde soğuk servis edin.

PÜF NOKTASI

Bulguru sıcak mercimek suyuyla ıslatırken tanelerin diri kalmasını sağlayın.

SERVIS ÖNERİSİ

Asma yaprağı ve ince lavaşla soğuk ikram edin.

Alerjenler

Gluten

Kuruyemiş