

Tokat Bat

Toplam 15 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 0 dk

4 kişilik

Kolay

~118 kcal

Açılış 3/10

Tokat bat, ince bulgur ve salçayla 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

Yapılışı

1. Bulguru az sıcak suyla 10 dakika bekletin.
2. Salça, limon suyu ve yeşillikleri ekleyip karıştırın.
3. Batı marulla birlikte servis edin.

PÜF NOKTASI

Bulguru çok suyla açmamak batı kaşıkla tutan kıvamda olmalıdır.

SERVIS ÖNERİSİ

Asma yaprağıyla meze kasesinde soğuk ya da ılık sunun.

Alerjenler

Gluten