

Batırık

Toplam 35 dk

Hazırlama 35 dk · Pişirme 0 dk

6 kişilik

Orta

~230 kcal

Açılış 14/10

Mersin ve Karaman çevresinin batırık bulgur, tahin ve domatesle serin bir köfte-salata arasındadır.

Malzemeler

- 2 su bardağı ince bulgur
- 4 yemek kaşığı tahin
- 3 adet Domates
- 1 demet Maydanoz

Yapılış

1. Bulguru sıcak suyla 20 dakika dinlendirin.
2. Tahin, domates ve baharatla yoğurun.
3. Yeşillikleri ekleyip köfte biçiminde servis edin.

PÜF NOKTASI

Bulguru sıcak suyla 20 dakika dinlendirin; tahinle yoğururken daha iyi toparlanır.

SERVIS ÖNERİSİ

Marul yaprakları ve limon dilimiyle, serin meze tabağından hemen sunun.

Alerjenler

Gluten

Susam