

Tokat Yeşil Mercimekli Bat

Toplam 35 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 20 dk

5 kişilik

Kolay

~230 kcal

Tokat batı haşlanmış yeşil mercimeği ince bulgur, salça, taze ot ve limonla sulu kıvamda karıştırılarak servis edilir.

Malzemeler

- 1 su bardağı Yeşil mercimek
- 0.5 su bardağı İnce bulgur
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- 1 yemek kaşığı Biber salçası
- 5 dal Taze soğan
- 0.5 demet Maydanoz
- 3 yemek kaşığı Limon suyu

Yapılış

1. Mercimeği 2.5 su bardağı suda 18-20 dakika haşlayın.
2. Sıcak mercimek suyuna ince bulguru ekleyip 10 dakika şişirin.
3. Salçaları limon suyu ve az mercimek suyuyla açın.
4. Yeşillikleri ince kıyıp mercimekli karışım ekleyin.
5. Batı sulu kıvamda ayarlayıp asma yaprağıyla servis edin.

PÜF NOKTASI

Mercimek suyunu tamamen dökmek batı karışılır kıvamı için önemlidir.

SERVIS ÖNERİSİ

Haşlanmış asma yaprağı ve limon dilimleriyle soğuk servis edin.

Alerjenler

Gluten