



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BATIRIK (MERSİN)

Millî Eğitim Bakanlığı

4 çay bardağı ince bulgur (dügürçük)
5 çay bardağı dövülmüş fıstık
1 fincan salça
Küçük boy kuru soğan
(isteğe göre 2 adet yeşil soğan)
1 adet marul
1 demet maydonoz
½ haşlanmış beyaz lahana
5 adet salatalık
5 adet domates
1 yemek kaşığı domates kuru su
2 çay bardağı küncü (susam)
1 çay bardağı nar ekşisi
½ demet nane veya 1 çorba kaşığı kuru nane
1 yemek kaşığı kırmızı pul biber
Üzeri için:
Haşlanmış ve doğranmış beyaz lahana
Doğranmış marul

4 çay bardağı ince bulgur leğene konarak kaynamış su ile ıslatılır.
Baharatlar ve soğan ilave edilir ve yoğrulur.
Fıstık eklenerek üzerine bir bardak kaynar su ilave edilir ve 2-3 dakika bekletilir.
Salça ilave edilerek düğürçük (ince bulgur) yumuşayınca kadar yoğrulur.
Küp küp doğranmış domates, ince doğranmış maydanoz ve taze nane katılarak tekrar yoğrulur.
Soğuk su eklenerek bulgurun dağılması için yavaş yavaş karıştırılır.
Salatalık ve marul ince ince doğranıp içine ilave edilir ve kaşık yardımıyla karıştırılır.
Karışım, tabaklara konur, üzerine haşlanmış lahana ve isteğe göre doğranmış marul ilave edilir.
Yanında nar ekşisi ve limon dilimleri ile servis edilir.



