



Yoruk Durumu

Yörük Dürümü



- 1 tasse de lentilles rouges
- 1 tasse de boulgour
- 1 tasse de pois chiches
- 1 oignon
- 1 tasse d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de pâte de tomate
- 4 oignons frais
- ½ bouquet de persil
- 1 cuillère à café de sel
- Pain Lavache

- # Faites bouillir les lentilles et les pois chiches séparément.
- # Versez l'eau bouilli qui est en trop puis rajoutez du boulgour dans le reste. Laissez attendre pendant 10 minutes.
- # Hachez les oignons finement, faites cuire dans l'huile d'olive, rajoutez de la pâte de tomate et du sel.
- # Écrasez les pois chiches avec une fourchette. Prenez dans un bol de mélange.
- # Rajoutez le boulgour aux lentilles puis rajoutez les oignons cuits. Laissez refroidir.
- # Rajoutez enfin du persil haché et des oignons frais. Mélangez.
- # Mettez le mélange dans le côté du pain, puis servez en faisant un rouleau.

N-B; Le mélange peut être de plus en plus solide pendant le temps d'attente.