



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

BAT (SİVAS)

1 su bardağı yeşil mercimek
1 su bardağı ince bulgur
1 orba kaşığı salça
1 adet soğan
4-5 adet taze soğan
2 adet domates
1 ay bardağı ince kıyılmış ceviz
Dereotu
Kırmızıbiber
Karabiber
Kekik
Nane
Tuz
Haşlanmış lahanaya yaprakları

Mercimeğı üzerini çok az gecece! kadar su ile haşlayın. Daha sonra ocaktan (biraz sulu kalmalı) alın İçine bulguru ilave edin ve zerin kapatıp bulgurları şişmeye bırakın. Ayrı bir yerde sebzeleri küçük doğrayıp, maydanoz ve yeşil soğanı ince kıyarak malzemeye karıştırın Bulgurlu malzeme ile salça ve baharatları da ekleyin. Tuzunu ayarlayın. İyice karıştırıp, haşlanmış lahanaya yaprakları ile servis yapın.