



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAT (TOKAT)

THY Skylife

2 su bardağı yeşil mercimek
1 su bardağı köftelik bulgur
1 kâse dövülmüş ceviz içi
1 kuru soğan
1 domates
2 sivri biber
Yarım demet taze soğan
1 demet maydanoz
1 demet dereotu
Yarım demet reyhan
3 yemek kaşığı salça
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 tatlı kaşığı kuru reyhan
1 limon
Karabiber
Tuz
Pul biber
Nar ekşisi
300 gr yaprak

Mercimeği yıkayın ve kısık ateşte haşlayın. Yaprakları yıkadıktan sonra sıcak suda 5 dakika haşlayın. Yıkadığınız bulguru mercimeğe ekleyin. Ateşten alıp soğumaya bırakın. Kuru soğanı, domatesi, biberi ve yeşillikleri ince ince doğrayın. Ilık hâle gelen mercimeğin ve bulgurun içine tüm doğradıklarınızı ekleyin. Salçayı ılık suyla incelterek ekleyin. Baharatlar, tuz, nar ekşisi ve limonu da ekleyerek karıştırın. Büyük bir servis kâsesine alacağınız batın üzerine ceviz serpin. Tabaklara asma yaprağının üzerinde ılık olarak servis edin.

