



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAT (TOKAT)

1 su bardağı yeşil mercimek
Yarım su bardağı ince köftelik bulgur
2 adet orta boy kuru soğan
1 demet yeşil soğan
4 adet sivri biber
4 adet orta boy domates
Yarım demet dereotu
Yarım demet maydanoz
1 yemek kaşığı reyhan
3-5 dal taze nane
2 yemek kaşığı salça
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı pul biber
1 adet limonun suyu
6-7 diş taze sarımsak
4-5 çorba kaşığı nar ekşisi
150 gram diş kırılmış ceviz
1,5 bardak ılık su
Asma yaprağı
Kızarmış ktır ekmek

Mercimekleri yıkayın, kirli suyu süzün. Büyükçe bir tencerede üzerini aşacak kadar su ile ocağa koyun. Kısık ateşte patlatmadan pişirin.

Mercimekler pişince üzerine bulgur, tuz, karabiber, pul biber koyun ve tencerenin kapağını kapatarak ılınmaya bırakın.

Kuru soğanları çok minik küpler halinde doğrayın ve üzerine tuz serpererek acısının çıkmasını sağlayın. Domates, biber, yeşil soğan, dereotu, maydanoz, taze sarımsak, naneyi ince ince kıyın.

Bir kaseye salça koyun ve 1,5 bardak ılık su ile inceltin. Limon suyu ve nar ekşisi de ilave edip karıştırın.

Cevizleri dişe gelecek şekilde kesin. Daha sonra tüm malzemeyi geniş bir kaptaki karıştırın. Yeteri kadar sulu değilse ılık su ilave edin.

Ekmekleri kızartın. Asma yapraklarını hafifçe haşlayın, süzün ve bat yanında ikram edin.



