



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAT (TOKAT)

1 su bardağı yeşil mercimek
1 çay bardağı ince bulgur
Kuru soğan
Maydanoz
Yeşil soğan
1 yemek kaşığı domates salçası
Limon suyu
Nar ekşisi
Tuz

Mercimekleri derin bir tencerede yumuşayana kadar haşlayın.
Altını kapattığınız mercimeklere ince bulguru ilave edip karıştırın.
Salçayı soğuk suyla açıp mercimeklere ekleyin.
Kuru soğanı ve yeşillikleri ince ince doğrayın ve onları da diğer malzemelere ilave edin.
Limon suyu, nar ekşisi, tuz ve kırmızı biberi de ekleyin.
Biraz daha soğuk su ilave ettikten sonra karıştırın ve servis edin.

Not: Bat, Tokat ve Yozgat yörelerinde yapılan bulgurlu ve mercimekli bir yemektir. Yozgat'ta yapılanı daha sulu olur, Tokat'ta yapılanı ise yanında çıtır çıtır asma yapraklarıyla birlikte yenir.

