



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAT (TOKAT)

1 su bardağı yeşil mercimek
2,5 su bardağı su
Yarım su bardağı ince bulgur
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
1 adet domates
1 adet yeşil biber
1 adet kuru soğan
Yarım demet maydanoz
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 adet limon

Mercimeği yıkayıp hafifçe haşlayın ve kara suyunu dökün.
Ardından yeniden tencereye alıp 2,5 su bardağı suda yeniden haşlayın.
Mercimekler haşlanınca ocaktan alıp bulguru içine ekleyin.
O esnada soğan, domates ve biberi küçük küçük doğrayın; maydanozu ince ince kıyın.
Salçaları suyla ezip açın.
Tüm malzemeyi mercimeklere ilave edin ve harmanlayın.
Yemeğiniz hazır.

