



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAT (TOKAT)

1+1/4 bardak yeşil mercimek
1/8 bardak ince bulgur
1,5 bardak ceviz içi
2 sivri biber
1 domates
2 soğan
2 kaşık domates salçası
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dereotu
Yarım demet reyhan
Yarım demet nane
Yarım kaşık pul biber
Asma yaprağı
Tuz

Mercimeği yıkayarak süzün, bir tencerede iki buçuk bardak suyla bir taşım kaynatarak köpüğünü alın. Ocağı kısın, mercimekleri yumuşayınca kadar haşlayın. İçine bulguru katın, karıştırarak soğumaya bırakın. Ceviz içini robottan hafif irice çekin. Biberlerin saplarıyla tohumlarını temizleyin. Biberleri ve taze otları ince ince kıyın. Domatesleri küçük küplere doğrayın. Soğuyan mercimeğin içine salça, tuz, biber, soğan, domates ve yeşillikleri katın, karıştırın. Ceviz içini serpin, karıştırın, haşlanmış asma yaprağıyla servis yapın.