



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BAT (TOKAT)

Bilal Tonbul

2 su bardağı yeşil mercimek  
1 çay bardağı düğü (ince bulgur)  
Yarım demet maydanoz  
7-8 adet yeşil soğan  
2 çorba kaşığı kuru reyhan  
2 çorba kaşığı salça  
1 tatlı kaşığı pul biber  
1 adet domates  
İsteğe bağlı ceviz

Mercimek 1 litre suyla haşlanır, ardından soğuması beklenir.

Yeşil soğan, maydanoz ve domates ince ince doğranır.

Doğranan malzemeye birlikte reyhan, pul biber ve düğü de katılarak karıştırılır.

Salça bir su bardağı suda ezilir ve malzemeye ilave edilir.

Batın suyu, isteğe bağlı olarak ayarlanabilir.

Bat yemek kıvamında olmalıdır. Servis ederken üzerine kalın çekilmiş ceviz ilave edilebilir.