



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAT (TOKAT)

Volkan Oktar

2 su bardağı yeşil mercimek
Yarım su bardağı düğü (ince bulgur)
7-8 dal taze soğan
1 adet kuru soğan
Yarım dal maydanoz
Yarım dal dereotu
1 kaşık katı madde oranı yüksek, az tuzlu yöresel salça (mümkünse Zile Salçası)
2-3 bardak su

Önce mercimek haşlanır ve suyu süzildükten sonra yayvan bir kaba alınır.

Suyu süzülen ılık mercimeklerin içerisine ince bulgur eklenir.

Bu karışıma salça ve su eklenerek karıştırılır ve salçanın erimesi sağlanır.

Taze soğan, kuru soğan, maydanoz ve dereotu ince ince ve küçük parçalar halinde doğranıp karışımın içerisine eklenir.

Sonunda çok da sulu olmayan bir karışım elde edilmiş olması lazım. Ağız tadına göre ekşiliği arttırmak için limon ve tadı farklılaştırmak için az miktarda karabiber ile acı kırmızıbiber ve bir avuç kadar kırılmış iç ceviz eklenebilir. İster kâse içerisinde bir kaşıkla ister Tokat yaprağının içerisine konulup sarma şeklinde tüketilebilir.

