



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAT (TOKAT)

250 gram asma yaprağı
1 bardak yeşil mercimek
1/2 bardak ince bulgur
3 yemek kaşığı salça
1/2 demet maydanoz
1 demet dereotu
2 adet domates
1 tutam reyhan
2 adet yeşil Tokat biberi
1/2 demet taze soğan
1 adet kuru soğan
50 gram iç ceviz
tuz
karabiber
pul biber

Mercimekleri yıkayıp ayıkladıktan sonra. Süzüp, tekrar sudan geçirin ve genişçe bir tencerede 2 bardak su ilavesiyle yenecek kıvama gelene kadar haşlayın. Çok hafif sulu bırakarak sıcak olarak muhafaza edin. Bulguru ayıklayıp sıcak olan mercimeğin üzerine ilave edin. Salçayı 1 fincan sıcak suda eriyene kadar karıştırın. Erimiş salçayı mercimeklere ilave edin. Tuzlayıp, biberleyin. Domates, biber, yeşil soğan, dere otu, reyhan, dövülmüş cevizi ilave edilin. Asma yapraklarıyla beraber servis yapın.

Not: Bat, Tokat yöresine ait, kısıra benzeyen fakat sulu olan bir yemek. domates rendesi olduğu için suludur, Tokatlılar içine dövülmüş ceviz koyarlar, Sivaslılar ise çok az iyi çekilmiş kıyma koyarlar. sonra da dolma gibi yaprağa sararak yerler.