



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAT (TOKAT)

300 gram taze asma yaprağı
Yanm su bardağı yeşil mercimek
1 su bardağı ince bulgur
1'er adet soğan ve domates
1 çorba kaşığı salça
Kimyon, karabiber, pulbiber ve tuz
2 çorba kaşığı nar ekşisi
1 adet limonun suyu
Yarımşar demet taze nane, maydanoz ve taze soğan
1 adet ince kıyılmış sivri biber
6-7 dal taze reyhan

Yıkamış yeşil mercimeği haşlayın. Suyunu süzmeden soğumaya bırakın. Diğer tarafta bulguru bir kaba alın ve içine ince kıyılmış soğanı katıp sıcak su ile ıslatın. Suyunu çektikten sonra küp doğranmış domates, salça, kimyon, karabiber, pulbiber, tuz, nar ekşisi ve limon suyunu katıp karıştırın, ince kıyılmış taze nane, maydanoz, taze soğan, sivri biber ve taze reyhanı ilave edin. En son yeşil mercimeği suyuyla birlikte bulgurlu karışımın içine katın. Bütün malzemeyi karıştırın. Suyu az gelirse su ekleyin. Ağız kapalı olarak buzdolabında 1 saat bekletin. Sıcak suda haşlanmış taze asma yapraklarının içine 1'er çorba kaşığı koyup sararak yiyin.

Not:Batı haşlanmış beyaz lahana ile de yapabilirsiniz.

