



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MERCİMEKLİ CEVİZLİ BAT (TOKAT)

- 3 su bardağı ılık su
- 2 su bardağı köftelik bulgur
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı çemen (Kati veya toz halinde olabilir.)
- 4 adet sivri biber
- 2 adet orta boy domates
- 1 demet maydanoz
- 1 demet taze nane
- 2 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- 1 yemek kaşığı kuru reyhan veya kuru nane
- 1 tatlı kaşığı tuz

Taze asma yaprağı kullanacaksanız, yaprakları, kaynayan suda iyice sararın-caya kadar, en 10 dakika haşlayıp süzün. Salamura yaprak kullanacaksanız, kaynar suda 3-4 dakika haşlamanız yeterlidir. Diğer taraftan, mercimeği ılık suda yıkayıp, küçük bir tencereye aktarın. Üzerine üç su bardağı ılık su ekleyip, yumuşayınca kadar haşlayın.

Yumuşayan mercimeği ocaktan alıp henüz sıcak haldeyken üzerine bulguru da ilave edip karıştırın ve soğumasını bekleyin. Sivri biberleri ince halkalar halinde doğrayıp domatesleri tavla zan formunda dilimleyin. Maydanoz ve dereotunu da ayıklayıp incecik doğradıktan sonra bir kenarda bekletin. Soğumuş olan mercimekli bulgurlu karışıma salçayı, kati ya da toz haldeki çemeni, kırmızı pul biberi, nane veya reyhanı ve tuzu katıp iyice karıştırın. Yeşil biber, domates, maydanoz ve dereotunu ilave edip tekrar harmanlayın. Son olarak, tuzunu kontrol edip batı servis tabağına aktarın. Yanında asma yaprağıyla birlikte servis yapın. Bu yemek mercimek kaşıkla alınıp asma yaprağına sarılır. İsterseniz batın üzerine 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı da gezdirebilirsiniz.

