



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CEVİZLİ BAT (TOKAT)

<https://www.sabah.com.tr>

1 ay bardağı iri çekilmiş ceviz
1 su bardağı yeşil mercimek
1 ay bardağı köftelik bulgur
1 adet domates
1 adet soğan
Yeteri kadar sıcak su
5 dal taze soğan
Yarım demet kıyılmış maydanoz
10-12 dal kıyılmış dereotu
4 dal taze kıyılmış reyhan
1 orba kaşığı nane
2 orba kaşığı domates salçası
Tuz
Kimyon
Yenibahar
Pul biber

Bulguru bir kaba alıp üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyin ve suyunu çekene dek bekletin. Yeşil mercimeği haşlayın ve içine sıcak suda ıslattığınız bulguru ilave edin. Kabuğu soyulup ince kıyılmış domates ve soğanı ekleyin. Maydanoz, dereotu, reyhan, nane ve domates salçasını katın. orba kıvamı olacak şekilde su ekleyin. Ceviz, tuz, kimyon, yenibahar ve pul biber katın. Tüm malzemeyi karıştırın. Yaprğa sararak veya köy ekmeğı ile birlikte servis yapın.

