



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEK BAT (TOKAT)

Ayşe Şanlıtürk

1 su bardağı yeşil mercimek
3 yemek kaşığı ince bulgur
İnce kıyılmış maydanoz
1 adet domates
5-6 dal yeşil soğan
1 adet küçük kuru soğan
2 yemek kaşığı salça
Pulbiber
Kimyon
Karabiber
Tuz
½ çay bardağı sıvı yağ

Mercimeği suda haşladıktan sonra pişince bulgurunu ekleyip altı kapatılır. Suyunu çok çekerse azıcık ılık su ekleyebilirsiniz. Salça az suda eritilip içine katılır. Bütün sebzeler incecik doğranır ve karıştırılır asma yapraklarıyla servis edilir. Yaprakları da suda bekletip tuzunu almamız gerekiyor.

