



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE YATAĞINDA BAT

- 100 gram haşlanmış asma yaprağı
- 1 su bardağı bulgur
- 1 adet taze soğan
- 2 domates
- 1 demet maydanoz
- 1 çay bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 1 limonun suyu
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 marul
- 2 salatalık

Bulgurun üzerine ılık su döküp kabarmasını bekleyin. Daha sonra haşlanmış yeşil mercimekleri, rendelenmiş domatesleri üzerine ekleyin. Domatesin biraz suyu da olmalı ki iç harcı sulu olsun. Kıyılmış maydanozları ve taze soğanları da üzerine ekleyip baharatlarla tatlandırın. Limon suyu ve zeytinyağını ekledikten sonra bu sulu karışımı haşlanmış yaprakların içine sarıp hazırlayın. Salataları da ırice doğrayıp servis tabağına dizin ve üzerine hazırlanan sarılmış yaprakları dizin. İsterseniz üzerine sarımsaklı domates sosu hazırlayıp birlikte yiyebilirsiniz.

Not: Anadolu'da "bat" denilen ve yapraklara sarılarak yenilen bildiğimiz kısırın başka bir sunum şekli