

# Tokat Bat Mercimekli

Toplam 45 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 25 dk

6 kişilik

Orta

~320 kcal

Açlık bar 9/10

Tokat bat yeşil mercimek, ince bulgur, domates, salça, ceviz ve asma yaprağıyla yenilen sulu ve ekşi bir yöresel yemektir.

## Malzemeler

- 1 su bardağı Yeşil mercimek
- 1 su bardağı İnce bulgur
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- 2 adet Domates
- 0.5 su bardağı Ceviz içi
- 4 dal Taze soğan
- 0.5 demet Maydanoz
- 3 yemek kaşığı Nar ekşisi
- 20 adet Asma yaprağı

## Yapılışı

1. Mercimeği 25 dakika yumuşayana kadar haşlayın.
2. Sıcak mercimek suyundan 1 bardak ayırın. Bulgurun üstüne dökün.
3. Bulguru 10 dakika kapalı bekletin.
4. Salça, nar ekşisi ve rendelenmiş domatesi karıştırın.
5. Mercimek, bulgur, yeşillik ve cevizi sosla birleştirin.
6. Bat asma yaprakları ile karıştırılarak servis edin.

### PÜF NOKTASI

Bulguru sıcak mercimek suyuyla şişirmek tadı artırır.

### SERVIS ÖNERİSİ

Asma yaprağı turşusu ve ayranla oda sıcaklığında servis edin.

## Alerjenler

Gluten

Kuruyemiş