

Tokat Cevizli Bat

Toplam 80 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 25 dk

6 kişilik

Kolay

~214 kcal

Açılış 5/10

Tokat'ın klasik soğuk salata-meze yemeği bat, haşlanmış yeşil mercimek ve ince bulguru salça, ceviz, taze otlar ve nar ekşisiyle harmanlar. Yörede asma yaprağı nar olarak veya yapraklarla birlikte servis edilir.

Malzemeler

- 1 su bardağı ince bulgur
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- 0.5 su bardağı Ceviz
- 4 adet Taze soğan
- 1 demet Maydanoz
- 12 adet Asma yaprağı
- 3 yemek kaşığı Limon suyu
- 1 su bardağı Yeşil mercimek
- 1 yemek kaşığı Biber salçası
- 0.5 demet Dereotu
- 2 yemek kaşığı Nar ekşisi
- 1 çay kaşığı Sumak
- 1 çay kaşığı Kuru nane
- 0.5 çay kaşığı Pul biber
- 1 adet Domates (ince küp)
- 2 adet Sivri biber
- 1 çay kaşığı Tuz
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılışı

1. Yeşil mercimeği 1 kay 15 dakika tuzlu suda haşlayın hafif diri kalsın suyunu süzün.
2. İnce bulguru sıcak mercimekli suyla 1 su bardağı suya yedirip kapağı kapatıp 10 dakika dinlendirin.
3. Soğan, biber, domates, taze soğan çok ince doğrayın maydanoz, dereotu, kuru naneyi ince kuyun.
4. Geniş kapta domates ve biber salçası zeytinyağı nda parmakla ezin, nar ekşisi, limon suyu, sumak, pul biber, tuzu katın.
5. Bulgurlu mercimeği, doğranmış sebzeleri, taze otları ve dövülmüş cevizi sosa ekleyip parçaları dağtmadan çatalla harmanlayın 30 dakika buzdolabında dinlendirin.
6. Haşlanmış asma yaprağıyla birlikte serin servis edin; isterseniz yaprağı sarın.

Yeşil mercimeği fazla pişirmeyin, hafif diri kalsın aksi halde batıdağlı bulguru sıcak mercimek suyuyla şişirmek kolaydır.

SERVIS ÖNERİSİ

Haşlanmış asma yaprağıyla birlikte serin servis edin; isterseniz yaprağı sarın.

Alerjenler

Gluten

Kuruyemiş