



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIRMIZI MERCİMEKLİ YAPRAK SARMASI

500 g asma yaprağı
İç harcı için:
2 soğan
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 su bardağı kırmızı mercimek
1 çay bardağı baldo pirinç
1 su bardağı bulgur
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
Tuz
Karabiber
Kırmızı pul biber
Nane
Kimyon
Yenibahar
1 çay bardağı su
Üzeri için:
Yoğurt
Tereyağı
Kırmızı pul biber

Yemeklik doğradığınız soğanı zeytinyağında pembeleşinceye kadar soteleyin. Salçayı ilave edip kokusu çıkıncaya kadar kavurup kırmızı mercimek, baldo pirinç ve bulguru ilave edip 3-4 dakika kavurun. Tuz ve baharatlarla tatlandırıp 2.5 su bardağı sıcak su ilave edip kısık ateşte 15 dakika pişirin ve ocaktan alın. Asma yapraklarını 3-4 dakika sıcak suda bekletin. Soğuyan harçtan asma yapraklarına bir tatlı kaşığı kadar koyarak muska şeklinde sarıp yayvan bir tencereye dizin. Üzerlerine zeytinyağı gezdirip su ilave edin ve yapraklar tamamen yumuşayınca kadar kısık ateşte pişirin. Üzeri için tereyağını bir sos tenceresinde eritin. Kırmızı pul biberi ilave edip ocaktan alın. Sarmaların üzerini yoğurt ve biberli yağ ile süsleyerek ılık servis yapın.

