



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BULGURLU MERCİMEKLİ YAPRAK SARMA

200 gram asma yaprağı [?]  
2 soğan [?]  
1 demet taze nane [?]  
1 demet maydanoz [?]  
1 demet dereotu [?]  
4 çorba kaşığı pilavlık bulgur  
2 diş sarımsak [?]  
1 çay bardağı haşlanmış yeşil mercimek  
Baharat  
Üzeri için :  
Sarımsaklı yoğurt

Soğanı ince bir şekilde rendeleyin. Üzerine ince kıyılmış yeşillikleri ekleyin. Bulguru ve haşlanmış mercimeği de koyup karıştırın. Bu karışıma baharatı serpiştirip iç harcını hazırlayın. 5 dakika kadar kaynatılıp suyu sıkılmış asma yapraklarının içlerine tıpkı sarma yapar gibi küçük küçük sararak tencereye dizin. Üzerine çok az su ekleyip 15 dakika pişmeye bırakın. Servis tabağına alıp üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirin. Sıcak sıcak servis edin.