



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU VE MERCİMEKLİ YAPRAK SARMA

<https://pomatsite.blogspot.com.tr>

Yarım kg asma yaprağı (küçüklerinden)
1,5 su bardağı yeşil mercimek, haşlanmış, yarı pişmiş, suyu süzölmüş
1 su bardağı ince köftelik bulgur, yıkanmış
3 kuru soğan, yemeklik doğranmış
1 yemek kaşığı domates salçası
Yarım yemek kaşığı biber salçası
1 tatlı kaşığı karabiber
1 yemek kaşığı nane
8-10 dal maydanoz
1 çay bardağı sızma zeytinyağı
Tuz

Yaprakları iyice yıkayın. İç malzemeyi karıştırın. Yaprığın büyüklüğüne göre içten bir tatlı kaşığı koyup etli dolma gibi küçük ve yuvarlak şekilde sarın. Hepsini, altına yaprak serilmiş tencereye koyun. (zeytinyağı gibi dizmeyip gelişigüzel koyun). En son, üzerine 1-2 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirip yaprakla kapatın (üstte kalanlar kurumasın diye). Yaprakların üzerine tabak kapatıp 1 su bardağı kaynar suda eritilmiş 1 tatlı kaşığı salçayı üzerlerine dökün. Yaprakların hizasına gelecek kadar (yüze yüz) kaynamış su ekleyin. Orta ateşte pişirin, sıcak servis yapın.

