



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

BULGURLU SARMA

200 gram asma yaprağı
2 adet soğan
1 demet taze nane
1 demet maydanoz
1 demet dereotu
4 çorba kaşığı pilavlık bulgur
2 diş sarımsak
1 çay bardağı kırmızı mercimek
Baharatlar

Soğanı ince bir şekilde rendeleyin. Bir kabin içine alın. Üzerine ince kıyılmış yeşillikleri ekleyin. Bulgur ve mercimeği de içine yerleştirip karıştırın. Bu karışıma baharatları ekleyip hazırlayın. 5 dakika kadar kaynatılıp suyu sıkılmış asma yapraklarının içlerine tıpkı zeytinyağlı sarma yapar ince uzun sarın. Tepsiye dizin. Üzerine de çok az su ekleyip 15 dakika pişmeye bırakın. Servis tabağına alın bol limon suyu ya da sarımsaklı yoğurtla ikram edin.

