



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI MERCİMEKLİ SARMA

Malzemeler:

1 fincan kırmızı mercimek
500 gr. ıspanak
1 soğan
2 haşlanmış patates
1 havuç
1 domates
Kaşar rendesi
3 diş sarımsak
Tuz
Kırmızıbiber

Yapılışı:

Soğanlar sarımsakla birlikte sotelenir. Rendelenmiş havuçlar eklenir, kavrulur. Ardından haşlanmış patatesler de eklenir ve hep birlikte sotelenir. Bu karışıma bahartalar da eklenerek iç malzeme hazırlanmış olur. Ispanaklar sıcak suda haşlanır. Bu harç ile ıspanak yaprakları sarılır. Fırın tepsisine dizilir. Üzerine kaşar rendesi ve kırmızıbiber eklenir. Bu arada domates sos hazırlanır. Küp küp doğranan domatesler yağda kavrulur. Bu sos fırın tepsisine dizilen sarmalar üzerine dökülür, fırına verilir. Kaşarlar eriyip, kızarana kadar fırınlanır.
