



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MERCİMEK DOLMASI

### MALZEMELER

Asma yaprağı - 150 gram  
Su 3 su bardağı - 600 gram  
Kırmızı mercimek 1 su bardağı - 180 gram  
Sogan 2 orta boy - 120 gram  
Zeytinyağı 1/2 su bardağı - 100 gram  
Bulgur (köftelik) 1/2 su bardağı - 75 gram  
Tuz 2 tatlı kasığı - 12 gram  
Seker 1 yemek kasığı - 8 gram  
Nane 1 yemek kasığı - 1.3 gram  
Kara biber 1/2 tatlı kasığı - 1 gram  
Kırmızı biber 1/2 tatlı kasığı - 1 gram  
Limon 1 orta boy - 50 gram

### YAPILIŞ TARİFİ

Yaprakları yıka, saplarını ayır. Tencereye suyu koy, kaynayınca yaprakların yarısını ekle, bir kez alt üst ederek 4-5 dakika pisir, diğer yarısını da aynı şekilde hasla. Haslama suyunu ölç, 3 su bardağına tamamla ve beklet. Mercimeği yıka, süz. Soganı soy, yıka, ince ince doğra, yağla birlikte tencereye koy, kısık ateşte, ara sıra karıştırarak 7-8 dakika öldür. Mercimek ve bulguru ekle. Haslama suyundan 1 su bardağı koy, karıştır, 15 dakika dinlendir. Tuz, seker, nane ve baharatı kat, tekrar karıştır. Yaprakların damarlı yüzü, sarıldığında içe gelecek şekilde yerleştir, birer kenarına hazırlanan içten koy, bohça gibi sarıp, yassı ve besgen şekilli dolmalar yap. Yayvan bir tencerenin dibine asma yapraklarından döşe. Dolmaları katlanan yüzü alta gelecek şekilde diz, en üste isiya dayanıklı düz bir tabak kapat. Kalan haslama suyunu isit, dolmaların kenarından yavaş yavaş bosalt, 1 saat kadar pisir. Soguyunca servis tabağına al. Dilimlenmiş limonla servis yap.