



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MERCİMEKLİ BULGURLU YAPRAK SARMA

Malzemeler:

Yarım kilogram asma yaprağı (küçüklerinden)

1 su bardağı kaynar su

1 tatlı kaşığı salça

İçerik için:

15 su bardağı yeşil mercimek; haşlanmış (yarı pişmiş) suyu süzölmüş

1 su bardağı ince (köftelik) bulgur yıkanmış

3 adet 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

1 tatlı kaşığı tuz

Hazırlanışı:

Yaprakları iyice yıkayın. İç malzemeyi karıştırın. Yaprakların büyüklüğüne göre içten bir tatlı kaşığı koyup etli dolma gibi küçük ve yuvarlak şekilde sarın. Hepsini, altına yaprak serilmiş tencereye koyup (zeytinyağı gibi dizmeyip geliş güzel 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 kaynamış su ekleyin. Orta ateşte pişirip, sıcak servis edin.

[ML® Mercimekli Sarma için tıklayın](#)