



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MERCİMEKLİ BEYAZ LAHANA SARMASI

1 ay bardağı yeşil mercimek
1 su bardađı ince bulgur
1 küçük boy lahana
1.5 su bardađı su
Yarım demet maydanoz
1 büyük soğan
2 orba kaşığı domates püresi
100 gr kıyma
1 orba kaşığı kuru nane
Tuz
Karabiber
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 limon

Mercimeđi yıkayıp süzün. Sıcak suda yarım saat bekletin. Lahananın yapraklarını ayırıp kaynar suda 5 dakika kadar haşlayın ve süzün.

Maydanozu temizleyip kıyın. Soğanı soyup kıyın. Mercimeđi bir kaba alın. Kıymayı kendi yağıyla hafifçe kavurun. Bulgur, maydanoz, soğan, salça, tuz ve karabiberi ekleyip karıştırın. Lahana yapraklarının büyüklerini iki parçaya kesin. Geniş kenarına bir kaşık kadar iç malzeme yerleştirip katlayın ve sarın.

Düz tabanlı bir tencereye lahananın dış yapraklarını döşeyin. Sarmaları dizip üzerine zeytinyağını gezdirerek dökün. Su ekleyin. Sarmaların üzerini porselen bir tabakla kapatın. Kısık ateşte 45 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.

