



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEKLİ NOHUTLU YAPRAK DOLMASI (ÇANKIRI)

Çankırı Meslek Yüksek Okulu

1 çay bardağı yeşil mercimek
1 çay bardağı nohut
1 çay bardağı yarma
1 çay bardağı bulgur
Nane
Maydanoz
Salça
Karabiber
Kimyon
1 kg asma yaprağı
Sıvı yağ
Tuz

Yeşil mercimek ve nohut haşlanarak suyu süzülür.

Yarma ve bulgur içine konularak karıştırılır.

Bütün baharatlar, yeşillikler salça hepsi karıştırılıp konulduktan sonra yaprakla sarılır ve tencereye dizilir.

Üzerini örtecek kadar su dökülerek pişirilir.

Piştirildikten sonra üzerine sarımsaklı yoğurt ve sos dökülüp servis yapılır.

