



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.

