



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MERCİMEKLİ YAPRAK SARMA

1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
1 su bardağı kısırlık bulgur
1 su bardağı sıcak su
4 dal taze soğan
Yarım demet maydanoz
Yarım demet nane
1 limon suyu
1 çay bardağı kıyılmış ceviz
Zeytinyağı
50 gram asma yaprağı

Sıcak suyla bulguru ıslatın ve kabarmasını bekleyin. Bir kabın içinde yeşillikleri kıyıp karıştırın. İçine mercimeği ve bulguru da ekleyip hepsini hızlıca harmanlayıp servis tabağına alın. Sıcak suda beklemiş, soğumuş asma yapraklarına sarıp farklı ikram edilebilir. Anadolu'da sulu yaparlar ve bat derler.