



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MERCİMEKLİ YAPRAK SARMA

Millî Eğitim Bakanlığı

1 su bardağı ince bulgur  
2 su bardağı kırmızı mercimek  
3 adet orta boy kuru soğan  
250 gram asma yaprağı  
½ su bardağı zeytinyağı  
1 tatlı kaşığı salça  
Limon  
Tuz, karabiber, kırmızı toz biber, kimyon  
Su

Soğanlar ince kıyılır, yağda kavrulur.

Ayıklanmış, yıkanmış, süzölmüş mercimekler ilave edilerek 3-4 dakika daha kavrulur.

İnce bulgur ve salça ilave edilerek karıştırılır, yarım pişecek şekilde su dökölerek pişirmeye bırakılır.

Bir süre demlenmesi sağlanır, içine baharatlar ve tuz ilave edilerek karıştırılır.

Yapraklar salamura ise tuzu gitmesi için kaynar suda bekletilir, taze ise 3-4 dakika haşlanıp süzölür.

Her bir yaprak açılarak içine hazırlanan içten yarım yemek kaşığı konarak sarılır.

Tencereye dizilir, limon suyu ve su konulup üzeri kapatılarak kısık ateşte yarım saat pişirilir.

Dinlendirilerek limonla servis edilir.

