



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MERCİMEKLİ YAPRAK SARMA

200 gr. asma yaprağı  
1 çay bardağı yeşil mercimek  
2 adet soğan  
1.5 çay bardağı pilavlık bulgur  
1 tatlı kaşığı salça  
2 diş sarımsak  
1 çay bardağı zeytinyağı  
Karabiber  
Tuz

Yaprakları, kaynayan suda 10 dakika haşlayıp soğuk sudan geçirin. Soğanları rendeleyin, zeytinyağında kavurun. Üzerine salça, ezilmiş sarımsak ve baharatları koyup karıştırın. Bulguru, mercimeği ve üzerini geçecek kadar su koyup çok kısık ateşte 20 dakika pişirin. Suyunu çekince yaprakları bu harçla sarın. Dolmaları tencereye dizin, üzerine biraz zeytinyağı ve az su koyup bir tabak kapatın. Kısık ateşte pişirin.