



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MERCİMEKLİ YAPRAK SARMASI (TOKAT)

700 gram mercimek  
500 gram kemikli et  
4 adet soğan  
1 su bardağı yarma  
1 su bardağı haşlanmış nohut  
1 su bardağı bulgur  
½ bağı maydanoz  
½ bağı dereotu  
1 yemek kaşığı biber salçası  
1 yemek kaşığı domates salçası  
2 tatlı kaşığı tuz  
1 tatlı kaşığı reyhan  
1 tatlı kaşığı pul biber  
1 tatlı kaşığı nane  
1 tatlı kaşığı isot  
100 gr margarin  
Sos için;  
1 adet soğan  
2 yemek kaşığı salça  
50 gr margarin

700 gram mercimek ile birer su bardağı yarma, nohut ve bulgur sıcak suya koyularak bekletilir. Suyu çekene kadar üzeri örtülür. Yemeklik soyulan 4 soğan ısıtılsana margarinde güzelce kavrulur. Bu sırada suyunu çeken nohut, mercimek, yarma ve bulgura, 1 tatlı kaşığı kuru reyhan, pul biber, nane ve isot eklenerek karıştırılır. Margarinde kavurulan soğan ve 1 tatlı kaşığı domates ve biber salçası da eklenerek sarmamızın içi güzelce karıştırılır. Son olarak ince kıyılan yarım bağı maydanoz ve dereotu da malzemelerimize eklenir. İç hazır olunca malzememizi yaprakla ince ve uzun bir şekilde sararak, içine kemikli dana eti yerleştirdiğimiz tencereye dizilir. Sarmaların üzerini kapatacak kadar soğuk su ekleyerek yemeğimizi pişirmeye başlayabiliriz. Sarmaların üzerine dökeceğimiz sos için ise 1 adet soğan kesilerek 2 yemek kaşığı salça ile margarinde güzelce kavrulur. Mercimekli yaprak sarmalar pişmek üzereyken sosumuz üzerine dökülerek bir süre daha pişirilir. Yemeğimizin piştiği tencere servis tabağına ters çevirilerek etler üste gelecek şekilde sunulur.



