



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PERHİZ DOLMASI

1 su bardağı bulgur
1 su bardağı ceviz
½ su bardağı yeşil mercimek
1 kg yaprak
3 diş sarımsak
Tuz
Kırmızı toz biber

Mercimekler biraz haşlanır. Tuz ve bulgur ilave edilerek diri bir pilav yapılır. 10 dk. kadar dinlendirilir. ½ bardak dövülmüş ceviz içi ilave edilir, karıştırılır. Dolma yapar gibi yapraklara sarılır ve yayvan bir tencerede az bir suyla tekrar pişirilir. Tenceresinde soğutulur. Diğer tarafta kalan ceviz içi bir miktar su ile kabartılır. Sarımsaklar dövülerek cevize ilave edilir. Dolmalar hazırlanan bu sosa teker teker bulanarak servis tabağına dizilir. Üzerine ceviz yağı çıkartarak gezdirilir. (Eğer ceviz yağı çıkarmazsanız az bir yağa kırmızı toz biber koyarak da bu görüntü elde edilebilir.)
