



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL MERCİMEKLİ SARMA (TOKAT)

Fatih Şahin

- 1 kg kuru soğan
- 2 su bardağı yeşil mercimek
- 4 su bardağı bulgur
- 5 diş sarımsak
- 1 bağ maydanoz
- Yarım bardak sıvıyağ
- 3 yemek kaşığı salça
- Karabiber, köri, pul biber, kırmızı toz biber, kekik
- 1 kg asma yaprağı
- 1 tatlı kaşığı tuz

Akşamdan ıslatılmış yeşil mercimek 10 dakika pişirilir.

Ayrı bir tavaya az yağ koyarak soğan ve sarımsak, salçayla kavrularak baharatı eklenir.

Mercimek, bulgur ve maydanoz da eklenerek güzelce karıştırılır.

Tuzunu gidermek için akşamdan ıslatılmış asma yaprağı güzelce yıkanır.

Yapraklar ince ince sarılarak tencereye dizilir.

Yağ ve 4 bardak su da eklenerek üzerine ağır bir tabak kapatılır.

Kısık ateşte yavaş yavaş ve gerektiğinde sıcak su eklenerek pişirilir.

