



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL MERCİMEKLİ YAPRAK SARMA

<https://tafed.org.tr>

500 gr Tokat yaprağı (salamura)
1 adet limon
3 yemek kaşığı zeytinyağı
2 su bardağı yeşil mercimek (önceden yarım haşlanmış)
3 adet doğranmış soğan
isteğe bağlı; maydanoz, kuru nane
Karabiber
Tuz
2 su bardağı su

Öncelikle salamura yapraklar saat 2-3 saat sıcak suda bekletilir, yıkanır ve süzgece alınır.

Geniş bir kabın içerisine soğanlar rendelenir, üzerine zeytinyağı dökülür.

Yeşil mercimekler kabın içerisine eklenir. Baharatlar ile tuz ilave edildikten sonra ince kıyılmış maydanoz da eklenerek karıştırılır. (Çiğden bir iç harç olacak.)

Yaprağın geniş kısmına iç harçtan konular ve rulo gibi iki yanlardan kapatılarak sarılır. Bu işleme yaprak bitene kadar devam edilir.

