



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mutevazi Lezzetler® Ricette di cucina

## Rotolamento con Lenticchie

Mercimekli Sarma



1 bicchiere di lenticchie rosse  
Mezzo bicchiere di bulgur per pilaf  
1 cipolla grossa  
1 cucchiaio di salsa  
10 - 15 di menta  
1 cucchiaino di peperoncino a rosso  
Mezzo cucchiaino di di peperone  
Mezzo cucchiaino di sale  
3 bicchieri d'acqua  
2 bicchieri brodi  
100 foglie d'uva

# Primamente si lavano bene le foglie.

# Le cipolle tagliate in fine si arrossiscono insieme con 1,5 bicchierini olio di girasole. Sopra si aggiungono salsa , peperone, peperoncino a rosso , sale, bulgur lavato e lenticchie. Si arrossiscono ancora per 5 minuti.

# Sopra si aggiungono 3 bicchieri d'acqua, si copert il coperchio di pentola. Si cucina sul fuoco medio per 20 minuti finchè tutti i materiali si succhiano il liquido .

# Dopo aver lavato le foglie si prendono sul filtro nella parte grossa del foglio si mette dal miscelata preparata le parti renelai arrivano parte sotto. Si schiaccia delel parti e poi si rotola in stretto.

# I ripieni preparati si filano nella pentola in strette sopra si mette olio di girasole rimasta. Si cucinano sul fuoco medio per qualche minuti. Dopo aggiunto brodo si coperta il coperchio di pentola e il fuoco si regola al basso così si continua a cucinare circa per mezz'oretta.

# Si servirsi in freddo.

**Nota:** Questa è una ricetta speciale della zona di Tekirdag. (una zona della Turchia)