



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAYLI PAZI SARMASI

1 su bardağı aşurelik buğday
1 su bardağı bulgur
1 adet kuru soğan
1 çorba kaşığı salça
10-15 dal maydanoz
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 çay kaşığı karabiber
1 su bardağı ayçiçek yağı
1 kg pazı

Buğday akşamdan ıslatılır, ertesi günü şeklini kaybetmeyecek kadar haşlanır. Üzerine yıkanmış bulgur, salça, ince kıyılmış maydanoz, nane, karabiber, rende soğan, yağın yarısı eklenir karıştırılır. Pazıların sap kısımları kesilir. Yapraklar sıcak suda 1 dakika bekletilir, alınır. Yaprığın damarlı kısmı üste gelecek şekilde masaya yayılır. Yeteri kadar iç konur. Önce sağdan, sonra soldan kapatılır ve rulo yapılır. Sarmalar yayvan bir tencereye dizilir. Üzerine kalan yağ ve 1,5 su bardağı sıcak su gezdirilir. Kapak kapatılır, yaklaşık yarım saat pişirilir.