



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FASULYE YAPRAĞI SARMASI

Yarım kg fasulye yaprağı
1.5 su bardağı bulgur
1.5 su bardağı pirinç
3 baş kuru soğan
2 kaşık sıvı yağ
2 kaşık salça
1 tutam maydonoz
1 tutam karabiber
1 tutam pulbiber
Tuz
2 adet patates
7 bardak sıcak su

Yaprakları toplayıp üst üste dizelim üzüm yaprağı gibi kaynayan suya daldırıp çıkaralım soğuk suya turalım sıkıp kenara alalım, bu arada iç malzemesini hazırlayalım. 2 adet soğanı ince ince kıyalım 1 kaşık margarini bir tencerede eritemiz soğanları ilave edelim iyice kavuralım. Salçayı ilave edelim bulgurla pirinci yıkayıp ilave edelim, kırmızı pulbiberi, karabiberi, tuzu ilave edip 3 bardak sıcak su ilave edelim, karıştırıp kısık ateşte pişirelim, ince kıydığımız maydanozu katıp karıştıralım soğumasını bekleyelim, sonra yaprakları tek tek saralım tencereye dizelim. Ayrı bir derin kaptaki 1 kaşık yağda 1 adet soğanı iri iri doğrayıp kavuralım, 1 kaşık salçayı da ilave edip 4 su bardağı su koyup tuzda ilave edelim kaynatalım. Patatesleri soyup yarım ay şeklinde doğrayıp yıkayalım, sarmanın üzerine dizelim, kaynamakta olan salçalı suyu sarmaya koyup, önce harlı ateşte kaynayıncaya sarma altını kısalım.kısık ateşte 30 dk pişirelim.

