



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI BULGURLU PAZI SARMA

2 kilo pazı yaprağı
2 çorba kaşığı kuş üzümü
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1.5 su bardağı bulgur
1 çorba kaşığı fıstık
2 adet domates
Dereotu, nane
2 adet soğan
400 gram kıyma
Sarımsaklı yoğurt

Üzümleri 1 saat kadar suda bekletin. Soğanları ince ince kıyın. Zeytinyağında kıyma ve soğanı 5 dakika kadar kavurun. Sonra içine bulguru alıp kavurmaya devam edin. Üzümleri süzün ve içine ekleyin. Fıstık, rendelenmiş domates ve kıyılmış dereotunu da ekleyip ocaktan alın. Pazı yapraklarını 10 dakika kadar haşlayıp soğuk sudan geçirin ve süzün. Yapmış olduğunuz kıymalı bulgurlu harcı içlerine paylaşın. Kalın ama sıkı sarın ve tencereye dizin, üzerine az miktarda su ekleyip kapağını kapatıp, 40 dakika kısık ateşte pişirin. Sıcak olarak servis tabağına alıp üzerine sarımsaklı yoğurtla servis yapın.