



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SÜTLÜ SARMA

1 kg yer yarpağı (kabalak) veya lahana yaprakları
250 gram tosy pirinci
250 gram bulgur (pilavlık)
500 gram mısır unu
1 bağ yeşil soğan
2 çay bardağı zeytinyağı
Yumuşak olması için harca, yarım çay bardağı su
1,5 litre süt
2 demet taze nane
1 tatlı kaşığı kabartma tozu
Tuz
Karabiber

Yarpağı yıkayın ve büyük bir tencerede haşlayın (çok pişmemesine dikkat edin). Tosya pirinci, mısır unu, bulgur, nane, soğan, zeytinyağı, 1 su bardağı süt, baharatları ve kabartma tozunu harmanlayıp dolmanın içini hazırlayın, önceden haşlanmış olan yapraklara, sarma işlemini yapıp tencereye dizdikten sonra sütü ilave edip kısık ateşte 45 dakika süreyle pişirin. Eğer pişmemişse 500 gram daha süt ilave edip 15 dakika daha pişirin. Servise sunmadan tereyağını eritip üzerinde gezdirin.