



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU PAZI DOLMASI

2 demet pazı
300 gram kıyma
3 adet soğan
1 demet taze nane
1 demet maydanoz
1 demet dereotu
8 çorba kaşığı bulgur ya da pirinç
2 diş sarımsak
Baharatlar
Üzeri için:
Sarımsaklı yoğurt

Pazı yapraklarını iyice yıkayın ve saplarını kesip 10 dakika kadar haşlayıp soğuk sudan geçirin. Soğanı ince bir şekilde rendeleyin. Bir kabın içine alın. Üzerine ince kıyılmış yeşillikleri ekleyin. Kıymayı, pirinç ya da bulguru da içine yerleştirip karıştırın. Bu karışıma baharatları ve bir miktar suyu ekleyip karıştırın. İsteyen salça da ekleyebilir. Yaprakları ikiye bölüp içine kıymalı harçtan koyup sarma yapar gibi sarın. Tencereye dizin. Üzerine de yaklaşık 2 su bardağı su ekleyip 35 dakika pişmeye bırakın. Servis tabağına alıp üzerine sarımsaklı yoğurtla sıcak olarak ikram edin.