



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU PAZI SARMASI

4-5 kişilik
1 kg pazı
1 su bardağı ince bulgur
1 su bardağı sıcak su
Yarım demet taze nane
2 adet soğan
1 kase süzme yoğurt
1 çay bardağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Pazı yapraklarını iyice temizleyip sap kısımlarını kesin. Kaynar suyun içinde çok az haşlayın. Haşlanan pazıların suyunu süzün. İnce bulguru 1 su bardağı sıcak su ile ıslatıp kabartın. Soğanı ve taze nane yaprağını ince ince kıyın. Bulgurun üzerine soğan, nane, süzme yoğurt, tuz ve karabiber ekleyip, iyice karıştırın. Bu harcı pazı yapraklarına bölüştürüp sarın. Bir tencerenin dibine biraz zeytinyağı gezdirin ve birkaç tane pazı yaprağını serin. Üzerine sarmaları düzgünce yerleştirin. Dizme işi bittikten sonra sarmaların üzerine zeytinyağı gezdirin. Tencerenin kapağı kapalı olarak, sarmaları 10 dakika kadar pişirin. Sıcakken servis tabağına alın. Dilerseniz sarımsaklı yoğurtla birlikte servis yapın.