



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU PAZI SARMASI

12 adet orta büyüklükte payı yaprağı
1 adet dolmalık kırmızı biber
30 gr. ayçiçeği içi
50 gr. kırmızı soğan
1/2 demet maydanoz
100 gr. taze krem peyniri
100 gr. süzme yoğurt
40 gr. galeta unu
3 adet yumurta sarısı
300 ml. sebze suyu
30 ml. krema
10 gr. nişasta
Tuz

Pazıları temizleyin, sert kısımları kesin. Kaynar tuzlu suda bir süre haşlayın. Biberi küp doğrayın. Ayçekirdeklerini yağsız tavada kavurun. Soğanı soyun ve dilimlere kesin. Maydanozu ince kıyın. Peyniri süzme yoğurt, ayçekirdekleri, maydanozun yarısı, galeta unu, yumurta sarıları, küp doğranmış biber ve tuz ile karıştırın. Her yaprağa harçtan koyarak dolma gibi sarın. Sebze suyunu, kremayı, soğanı, bir tencerede kaynatın. Sarmaları yerleştirin ve 8-10 dakika pişirin. Dolmaları dikkatlice çıkarın. Yemeğin suyunu bir taşım kaynatın ve soğuk suda erimiş nişasta ile karıştırarak sos elde edin. Kalan maydanozları ekleyin. Tuz, biber ekin. Dolmayı sos ile servis yapın.