



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI MEZGİT SARMA

2 adet mezgıt balığı filetosu
1 su bardağı pirinç
2 adet soğan
1 tatlı kaşığı dolmalık fıstık
1 çorba kaşığı dolmalık üzüm
1 çay bardağı sıvıyağı
1 çorba kaşığı kıyılmış nane, maydanoz, dereotu
Karabiber
Tuz
150 gr. yaprak

Balığı kaynar suda biraz haşlayalım. Küçük parçalara ayıralım. Dolmalık fıstık ve üzümü ilave edelim. Pirinci ekleyip hafifçe kavuralım. Balığı ekleyip bir kaç dakika daha kavuralım. Deretou, nane, maydanoz, kara biber, tuzu da katalım. Yaprığı yumurtalık gibi çukur bir kabın içine yerleştirelim. Hazırladığımız balıklı harçtan bir miktarı yaprağın ortasına koyalım. Yaprığın kenarlarını harcın üzerine kapatarak bohça gibi saralım. Diğer sarmaları da aynı şekilde hazırlayalım. Sarmaları yaprakların katlanan kısmı alta gelecek şekilde yayvan bir tencereye yerleştirelim. Yarım su bardağı su ilave ederek, kısık ateşte 15 dakika pişielim. Daha sonra servis yapalım.