



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVİKAS KON YAPRAK

Nedim Atilla

(Yaprak Sarmalı Fasulye)

MALZEMELER:

2 bardak kuru fasulye

200 gr yaprak

300 gr kıyma

1 tatlı kaşığı tuz

1 kahve fincanı sıvıyağ

YAPILIŞI:

Kuru fasulyeleri bir gece önceden suda bekletin. Yaprakları bol suyla yıkayın, sıcak suda 5-10 dakika haşlayın. Kıymayı çiğ olarak yağ, tuz ve karabiber ile yoğurun. Yapraklara doldurarak küçük küçük sarın, (istenirse yapraklar kısa bir süre yağda kızartılabilir.) Kuru fasulyeleri haşladıktan sonra süzüp tencereye koyun. Üzerine daha önceden hazırlanan yaprakları yerleştirin. Fasulyelere, üzerini örtecek kadar su, 1 kahve fincanı yağ ve istenirse biraz limon ekleyin. Daha sonra ateşe dayanıklı bir tabağı ağırlık yapması için malzemelerin üzerine kapatın. Fasulyeler yumuşayıncaya kadar orta ateşte pişirin.
