



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAKLALI YAPRAK SARMASI (TOKAT)

THY Skylife

Yarım kilo Narince asma yaprağı
1,5 su bardağı kuru iç bakla
1 su bardağı buğday / 1 su bardağı bulgur
4 soğan
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı ayçiçeği yağı
Yarım kilo kuzu eti
1 çorba kaşığı domates salçası
1 domates
Yarım demet dereotu
1 çorba kaşığı reyhan otu
Yarım su bardağı su
Tuz
Kırmızı pul biber

Taze asma yapraklarını kaynar suda 12 dakika haşlayın. Baklaları sıcak suda haşlayıp yayvan bir kaba alın. İki soğanı ince ince doğrayın. Salça, reyhan otu, kırmızı pul biber, tuz, dereotu, bulgur ve buğdayı ekleyin. Domatesi küçük küçük doğrayıp ilave edin. Suyunu süzdüğünüz asma yapraklarına hazırladığınız içi paylaşırıp kare şeklinde sarın. Tencerenin altına yaprakları yayın. Üzerine kuzu etlerini yerleştirin. Sarmaları etlerin üzerine dizin. Kalan iki soğanı ince doğrayıp tencereye alın. Salça, su, tereyağı ve sıvıyağ ilave ederek sos yapın. Sosu dolmanın üzerine gezdirin. Kısık ateşte pişirip sıcak servis edin.

