



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAYLI KARALAHANA SARMASI

- 3 demet karalahana
- 1 ay bardağı ince bulgur
- 2 soğan
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı salça
- 1 su bardağı haşlanmış buğday
- Tuz
- Karabiber
- Kırmızı pul biber
- Kekik
- Nane
- 1 yemek kaşığı kaymak
- Yarım demet taze fesleğen
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi
- 2 yemek kaşığı tereyağı

Karalahana yapraklarını 1 çay kaşığı tuz ilave edilmiş suda haşlayıp süzün. Bulguru geniş bir kaba alıp üzerine sıcak su ekleyin ve şişmesi için bekletin. Yemeklik doğradığınız soğan ve ezdiğiniz sarımsağı zeytinyağında pembeleşinceye kadar soteleyin. Sala, haşlanmış buğday ve şişen bulguru ilave edin. Tuz ve baharatlarla tatlandırıp 10-12 dakika pişirin. Ocaktan alıp kaymak ve ince kıydığınız fesleğeni ilave edin. Karalahana yapraklarını istediğiniz büyüklükte kesip ortalarına buğdaylı harçtan ilave edip sarın ve tencereye dizin. Üzerlerine nar ekşisi gezdirip küçük parçalara kestiğiniz tereyağını ekleyin. Son olarak ılık su ilave edip dolmaların üzerini bir tabakla kapatın ve bir taşım kaynatın. Altını kısıp dolmalar yumuşayınca kadar 35-40 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.

