



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## ÇEMENLİ SARMA

Yarım kg salamura asma yaprağı  
1,5 su bardağı bulgur  
1 adet kuru soğan  
1 çorba kaşığı biber salçası  
1 demet maydanoz  
1 çorba kaşığı çemen  
1,5 çay bardağı zeytinyağı  
1 tatlı kaşığı karabiber  
1 tatlı kaşığı tuz  
2 su bardağı su

Soğan, maydanoz ince kıyılır. Üzerine diğer malzemeler eklenir ve karıştırılır. Akşamdan ıslatılan asma yaprağının suyu dökülür. Damarlı kısmı üste gelecek şekilde bir tabağa yayılır. Üst kısmına iç konur ve normal sarma gibi sarılır. Tencereye dizilen yaprakların üzerine su eklenir. Kapak kapatılır. Kısık ateşte 45 dakika pişirilir. Ilık servis yapılır.