



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EBEGÜMECİ SARMASI (MANİSA)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

- 1 demet ebeğümeci
- 500 gr yoğurt
- 250 gr pirinç
- 1 tatlı kaşığı salça
- 1 yeşil biber
- 1 domates
- 1 baş soğan
- 3 diş sarımsak
- 1 fincan zeytinyağı
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kırmızıbiber
- 1 çay kaşığı tuz
- ½ demet maydanoz
- ½ demet dereotu

Küçük küp küp doğranmış soğan zeytinyağda sararıncaya kadar kavrulur. Üzerine ince doğranmış biber, sonra salça ve domates konur. Pirinç, tuz ve tüm baharat eklenip iyice karıştırılır, 2 dakika ocakta tutulur. Ocaktan alınıp kapağı kapalı olarak beş dakika dinlendirilir. Kaynar suya bastırılmış büyükçe ebeğümeci yapraklarına iç konulup sarılarak tencereye döşenir. Üzerine 1.5 çay bardağı su konur ve kabuğu soyulmuş 1 limon ince ince dilimlenerek yerleştirilir. 20 dakika kısık ateşte pişirilir. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülerek sıcak servis yapılır.

