



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## EBEGÜMECİ SARMASI

Millî Eğitim Bakanlığı

1 kg ebegümeci  
1 orta boy soğan  
1 su bardağı ince bulgur  
1 çorba kaşığı salça  
2 çorba kaşığı sıvı yağ  
1 tatlı kaşığı tuz  
Karabiber, kırmızıbiber (isteğe göre)  
Sıcak su  
Sosu için:  
1 çorba kaşığı sıvı yağ  
1 çay kaşığı kırmızıbiber  
1 kâse yoğurt

Ebegümecinin yaprakları ayıklanır.

Bol suda ebegümeci yaprakları yıkanır.

Yemeklik doğranan soğanlar sıvı yağda pembeleşinceye kadar kavrulur.

Salça ilave ederek 1-2 dakika daha kavrulur.

Bulgur, tuz, biber ilave edilir.

Yarım çay bardağı sıcak su ilave edilip bulgur hafifçe pişirilir.

Bulgur suyunu çekince ebegümeci yaprakları içine bulgurlu içten koyup yaprak sarması şeklinde sarılır.

Tencerenin dibine bir sıra ebegümeci yaprağı dizilir.

Sarılan ebegümeci sıra sıra dizilir.

Tencerenin yarısına gelecek şekilde sıcak su ilave edilir, üzerine 1 yemek kaşığı sıvı yağ gezdirilir.

Kısık ateşte 15 dakika pişmeye bırakılır.

Pişen ebegümeci sarması servis tabağına dizilir.

Diğer taraftan sos tenceresine 1 çorba kaşığı sıvı yağ ve kırmızı toz biber eklenip kızdırılır.

Bir kâse yoğurt iyice çırpılır.

Tabağa dizilen ebegümeci sarmasının üzerine önce yoğurt sonra da yağda kızdırılmış toz biber gezdirilir ve servis edilir.



