



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## EBEGÜMECİ YAPRAĞI SARMASI

Taze ebegümeci yapraklarını çok az kaynar suda haşlayınız. Yağlı koyun kıyması, soğan ve maydanoz ile birlikte yeteri kadar yıkanmış pirinç atınız. İçine tuz, biber ve tarçın karıştırıp içi hazırlayınız. Ebegümeci yapraklarını açarak içine bu içi yerleştiriniz, sonra da yaprağı sarınız. Yaprakları tencereye diziniz ve bir miktar etsuyunu içine dökünüz. Sonra tencereyi hafif ateşte pişirmeğe bırakınız.

---