



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EFE SARMASI (İZMİR)

Eyüp Sevinç

6 parça yağsız kuzu eti
150 gr yağlı tulum peyniri
½ demet maydanoz
Ayçiçek yağı
1 adet yumurta
50 ml et suyu
Servis için;
3-4 adet patates
1 su bardağı ayçiçek yağı
Tuz

Etleri avuç içi büyüklüğünde ve mümkün olduğu kadar ince dilimlere bölerek iyice dövün. Yağlı tulum peyniri, 1 yumurta ve yarım avuç kıyılmış maydanozu karıştırın. Et dilimlerinden her birinin içine birer kaşık bu karışımdan koyun ve yaprak sarması gibi sarın. Açılmaması için birer kürdanla tutturun. Ayçiçek yağında sarmaların her tarafını kızartın. Etler kızarınca tavaya bir fincan et suyu dökün ve kapağını örterek eti iyice pişirin. Efe sarmasını kızarmış patates eşliğinde servis yapın.

