



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EFELEK SARMASI (ÇANKIRI)

Çankırı Meslek Yüksek Okulu

Yarım su bardağı pirinç

1 kahve fincanı sıvıyağ

1 baş soğan

Nane

1 yemek kaşığı alça

2 bağ efelek yaprağı

Tuz

Karabiber

Tencereye yağ konularak doğaranan soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur.

Pirinç yıkanır, suyu süzülür ve soğanla birlikte kavrulur.

Üzerine salça, tuz, karabiber katılarak kavrulmaya devam edilir.

Üstünü örtecek kadar sıcak su ilave edilerek dirice pişirilir ve soğumaya bırakılır.

Efelek yaprakları temizlenip, ayıklandıktan sonra sıcak suya batırılıp çıkartılır ve soğuması beklenir.

Hazırladığımız iç yapraklara konularak asma yaprağı gibi sarılır.

Üzerine biraz sıvıyağ dökülerek 5 dakika daha pişirilir.

Üzerine limon sıkılabileceği gibi, sarımsaklı yoğurt dökülüp, pul biberle süslenecek servis yapılır.