



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİLİ LABADA SARMASI

500 gr labada yaprağı
Yarım su bardağı bulgur
Yarım su bardağı ince yarma
3 yemek kaşığı tereyağı
1 adet soğan
2 diş sarımsak
1 tutam maydanoz
1 adet limon
1 çay kaşığı kuru nane kimyon
1 çay kaşığı tuz karabiber

Önce bir tencerede güzelce yıkadığınız labada yapraklarını hafifce haşlayın daha sonra suyunu süzün yapraklar soğurken sizde bir tencerede küp küp doğradığınız soğanları tereyağında kavurun biraz pembeleşince içine sarımsaklarıda doğrayın ve içine bulgur, yarma, kimyon, kuru nane tuz ve karabiberi de ekleyip şöyle bir karıştırıp altını kapatın daha sonra labada yapraklarının içine azar azar koyup yaprakları muska şeklinde sarın, işlemi bitirince üzerine limon suyu gezdirip birazda tuzlu sıcak su koyup kısık ateşte pişirin.

