



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ET SARMA DOLDURMA VE BAĞLAMA

1 ETİN YARILMASI: Bütün eti tam kesmeden sonuna kadar yarın.

2 HARCIN DÖŞENMESİ: Eti et tokacıyla hafifçe dövün. Sonra bir kaşıkla harcı, kanatlardan birinin üstüne düzgün biçimde döşeyin. Öbür kanadı, harcın üstüne yatırın.

3 SARMANIN BAĞLANMASI: Bir sicimi sarmanın altından boylu boyunca geçirip, uçların birinden dolayarak, bir düğüm atın. Her 3 cm'de bir dolayıp, düğüm atmayı sürdürerek (bu arada ipin ucunu hep kendinize doğru çekerek gergin olmasını sağlayın), öbür uca kadar gelini iki ucu düğümleyip, anan bölümü makasla kesin.
