



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ET SARMASI

Süt danasının pançeta bölümünden her biri bir avuç içi kadar sekiz parça eti iyice dövmeli. Her et parçasının içine kıyılmış ve karıştırılmış olarak bir havuç, 1 dilim yağlı salam, bir sap kereviz ve üç-dört sap maydanoz koymalı. Et dilimlerinin sağını ve solunu içe doğru katladıktan sonra yaprak dolması sarar gibi sarmalı. Açılmaması için de her et sarmasını birer kürdanla tutturmak. Tavaya 3 çorba kaşığı mısırözü yağıyla 1 çorba kaşığı sadeyağ koyup kızdırmalı. Yağ kızınca sarmaları tavaya atıp her yanını kızartmalı. Sonra tuzunu ve biberini serptikten sonra bir çorba kaşığı et suyunda eritilmiş tuzsuz domates salçasını üzerine dökmeli ve tavanın üstünü kapayıp sarmaları, salçası koyu bir kıvama gelinceye kadar pişirmeli. Bu et sarmasını tereyağında sote edilmiş iç bezelye, havuç, pancar, patates ve ıspanak karışımından yapılmış bir garniyle sofraya çıkarmalı.
