



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ EBEGÜMECİ SARMASI (İZMİR)

2 demet ebegümececinin yaprakları  
200 gram kıyma  
1 çay bardağı pirinç  
3 yemek kaşığı zeytinyağı  
2 adet soğan  
3 adet domates  
Yarım demet dereotu  
Yarım demet maydanoz  
Tuz  
Karabiber

Sarma yaparken ebegümececi yapraklarının sadece büyük olanları kullanılacağı için bunları sapın bittiği yerden koparın. Kaynar suya sokup çıkarın. Renklerinin yeşil kalması için hemen soğuk suya atın. 1-2 dakika beklettikten sonra fazla suyunu süzün ve kanara alın. Kıyma ve pirinç geniş bir kaseye alın. Üzerine ince kıyılmış soğan, domates, dereotu, maydanoz, karabiber ve tuz ekleyip yoğurun. Ebegümececi yapraklarına hazırladığınız haçtan koyup sarın. Küçük bir tencerenin tabanına birkaç adet ebegümececi yaprağı serip sarmaları yerleştirin. Üzerine 1 su bardağı su ve zeytinyağı gezdirip ısıya dayanıklı bir tabak kapatın. Ocağa oturtup kaynayana dek harlı, kaynadıktan sonra kısık ateşte pirinç yumuşayana dek pişirin. Yoğurtla birlikte servis yapın.