



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FASULYE SARMASI

60-70 kadar fasulye yaprađı  
1 su bardađı bulgur  
2 adet kuru sođan  
1 tatlı kaşığı biber salçası  
1 tatlı kaşığı domates salçası  
2 yemek kaşığı nar ekşisi  
2 diş ezilmiş sarımsak  
Tuz  
Kuru nane  
Karabiber  
Kırmızı pul biber  
Sıvı yağ  
Bir tutam maydanoz

Fasulye yaprakları yıkanır ve kaynar suya atılarak hafifçe haşlanır, soğuk suya tutulur. Yemeklik doğranmış soğan sıvı yağda pembeleşinceye kadar kavrulur. Bulgur, salça ve baharatlar eklenip, bir süre çevrilir. Yarım bardak kadar su eklenip, tuzu ayarlanır. Suyunu çekince ocak kapatılır. Nar ekşisi, ezilmiş sarımsak ve kıyılmış maydanoz eklenip karıştırılır. Hazırlanan harçtan fasulye yaprağı üzerine 1 tatlı kaşığı yerleştirilir. Yaprağın kenarları hafifçe ortaya doğru katlanır ve rulo şeklinde sarılır. Hazırlanan dolmalar tencereye dizilir, üzerine sıvı yağ gezdirilir, tuz serpilir, dolmaların seviyesinde olacak şekilde su eklenir. Üzerine bir tabak yerleştirilip, kapağı kapatılır ve pişirilir. İster yoğurt eşliğinde sıcak olarak, isterse soğuk olarak servis yapılır.