



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FASULYE YAPRAĐI SARMASI (SAMSUN)

Samsun Kùltür ve Turizm MùdùrlùĐù

Fasulye yapraĐı 1/2 Kg
BuĐday yarması 1 Su bardağı
Su 2 Su bardaĐı
YoĐurt 1,5 Su bardaĐı
Sarımşak 3-4 Diş
Tuz

Fasulye yaprağı kaynayan suya batırılıp çıkarılır. İ'ın hazırlanması: BuĐday yarması bir su bardağı suda pişirilir. Suyu çektilir. SoĐutulur. Haşlanmış fasulye yaprağına, hazırlanan iç'ten konularak sarılıp tencereye dōşenir. Üstüne bir su bardağı ılık su ve tuz konularak pişirilir. Sarımşak dövölür. YoĐurtla karıştırılır. Yenilirken dolmanın üstüne dōkölür.

