



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FASULYE YAPRAĞINDA BILDİRCİN DOLMASI

- 1 su bardağı yarma
- Tuz
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pulbiber
- 1 tatlı kaşığı kuru nane
- 1 adet yumurta (akı harcına, sarısı sosuna)
- 2 su bardağı yoğurt
- 1 yemek kaşığı un
- 1 çay bardağı tetir ekşisi suyu
- 2 adet kuru soğan
- 1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 100 gr bildircin kıyması
- Yeterince taze fasulye yaprağı

Taze fasulye yaprakları 3-4 dakika haşlanıp soğuk suya tutulur.

Yarma (bulgur) sıcak su ile ıslatılıp 1 saat bekletilir. İçine yumurta akı, bildircin kıyması, tuz, un, baharatlar ve aldığı kadar su eklenip iyice yoğrulur.

fasulye yaprağının sapları kopartılıp temiz bir zemine serilir, sapının olduğu kısmına bulgur hamurundan fındık büyüklüğünde parça kopartılıp yerleştirilir ve kenarları katlanmadan, açık olarak rulo şeklinde, sıkıca sarılır.

Hazırlanan sarmalar bir tencereye sıkı şekilde dizilir, üzerine çıkacak kadar su eklenir, tuz serpilir, sarmaların açılmaması için üzerine bir tabak kapatılır ve 20-25 dakika kısık ateşte pişirilir.

Başka bir tencerede yoğurt, yumurta sarısı, un ve tetir ekşisi karıştırılıp kaynayınca kadar karıştırılır.

Hazırlanan yoğurt sosu sarmaların olduğu tencereye dökülür ve bir süre daha pişirilir.

Yemeklik doğranmış soğanlar tereyağda pembeleşinceye kadar kavrulur, toz biber eklenip ocaktan alınır. Sarmalar tabağa alınır ve üzerine kavrulmuş soğan dökülerek servis yapılır.



Fotoğraf "Göksen" tarafından gönderildi. 18.04.2015