



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FRENKÜZÜMÜ SOSLU ASMA BOHÇASI

Nohut, fasulye ve buğdayı akşamdan ıslatın. Suyunu değiştirip ayrı kaplarda haşlayın. Soğan, havuç ve tavuk etini küp küp doğrayın. Dereotu ve maydanozu kıyın. Nohut, fasulye, buğday, soğan, havuç, tavuk eti, dereotu, maydanoz, tuz ve baharatı karıştırıp iç malzemeyi hazırlayın. Asma yapraklarını haşlayıp süzün. İç malzemeyi asma yapraklarının içine paylaştırıp irice sarın. Tencereye dizip 1 su bardağı su ekleyin. Ara sıra suyunu kontrol ederek ağır ateşte 35 dakika pişirin. Sarımsakları kıyın. Domateslerin kabuklarını soyup küp şeklinde doğrayın. Girabolü (frenk üzümü) suyu, sarımsak, pekmez, salça ve domatesi bir kaptaki karıştırın. Tencereyi ateşten indirmeden 10 dakika önce hazırladığınız sosu ekleyin. Sarmaları servis tabaklarına paylaştırın. Girabolü (Frenküzümü) ile süsleyip servis yapın.