



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GÜCÜKDENE SARMASI (REFAHIYE ERZİNCAN)

Kuzeydoğu Anadolu Kalkınma Ajansı

Yeteri kadar gücükdene

4 diş ince kıyılmış sarımsak

1,5 su bardağı su

1 yemek kaşığı tereyağı

1 yemek kaşığı salça

İç için:

500 gr. kıyma

2 büyük soğan(ince kıyılmış)

1 domates (soyulmuş ve doğranmış)

2 yeşilbiber (ince doğranmış)

1 yemek kaşığı salça

1/2 er demet doğranmış maydanoz ve dereotu

1 tatlı kaşığı karabiber

2 diş sarımsak (ince kıyılmış)

1 er tatlı kaşığı kuru nane ve pulbiber

2 tatlı kaşığı tuz

1 kase bulgur

Yarım ay bardağı sıvıyağ

1 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı

Yarım ay bardağı su

İnce ince kıyılan soğan, soyulmuş ve doğranmış domates, ince doğranmış yeşil biberler, salça, kıyma, maydanoz, dereotu, karabiber, ince doğranmış sarımsak, kuru nane, pul biber, tuz, bulgur, sıvı yağ, tereyağı ve su bir kap içerisinde iyice karıştırılarak gücükdene sarmaların i malzemesi elde edilir.

Gücükdene bitkisinin ortasındaki sert ipler alınır.

İç malzeme bu bitkinin içerisine konularak sarmalar üçgen şeklinde sarılır.

Daha sonra bu sarmalar bir tencere içerisine dizilir.

Bir tava içerisinde tereyağı eritilerek salça ve sarımsaklar da tava içerisinde kavrulduktan sonra elde edilen bu sos sarmaların üzerine dökölür.

Son olarak sarmalar tencere içerisine 1,5 bardak su dökölerek kısık ateşte 15-20 dk. kadar daha pişirilerek servis edilir.

