



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAŞHAŞLI SARMA AŞI (BURDUR)

Haşhaş 1/2 su bardağı
Soğan 1 büyük boy
Maydanoz 1/2 demet
Zeytinyağı 1/3 su bardağı
Su 2 su bardağı
Duru Pilavlık Bulgur 1 su bardağı
Ceviz içi 1/2 su bardağı
Yağsız beyaz peynir (renlenmiş) 1+1/2 su bardağı
Tuz (peynirin tuzuna göre ayarlanır) 1/2 tatlı kaşığı
Nane 1 yemek kaşığı

Haşhaş kavrulur, soğuyunca makineden çekilir. Soğan soyulur, yıkanır ve ince ince doğranır. Maydanoz yıkanır, ayıklanır ve ince kıyılır. Bir tencerede yağ ve soğan sararınca kadar kavrulur, ezilmiş haşhaş ilave edilerek 1-2 dakika çevrilir, sıcak su dökülür. Kaynayınca bulgur, kıyılmış ceviz içi, ezilmiş peynir, tuz eklenir ve karıştırılmadan tencerenin kapağı kapatılır. Kısık ateşte biraz su kalıncaya kadar pişirilir. Ateşten alınca maydanoz ve nane ilave edilir ve karıştırılır. Tencerenin kapağı kapatılarak 15-20 dakika dinlendirilir. Asma yaprağı ile servis yapılır. (K.K.Arisoy)

NOT: Burdur yöresinde sıklıkla yapılır, özellikle piknik ve çay sofralarında sevilerek tüketilir. Afyon yöresinde yağ ile bulgur biraz çevrilip su konur, kaynayınca tuz ile ezilmiş haşhaş ilave edilerek pişirilir. (K.K.Kurt)

[ML® Haşhaşlı Bulgur Pilavı için tıklayın](#)

