



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAŞHAŞLI YAPRAK SARMASI (ISPARTA)

Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

3 Çay Bardağı Bulgur
1 Çay Bardağı Ezilmiş Haşhaş
Yarım Demet Maydanoz
Yarım Demet Yeşil Nane (1 Çorba Kaşığı Kuru Nane)
Yarım kilo Asma Yaprağı
1,5 Çay Bardağı Süt
1 Çorba Kaşığı Sıvı Yağ
Tuz

Bulgur sıcak süt ile kabartılır. Nane ve maydanozlar ince ince doğranır. Kabartılan bulgurun içerisine nane, maydanoz, çekilmiş haşhaş ve tuz eklenir. Hazırlanan bu harçtan sarma sarılarak tencereye yerleştirilir. Üzerini örtecek kadar su eklenerek orta ateşte pişmeye bırakılır. Pişmesine yakın üzerine zeytinyağı ya da isteğe bağlı tereyağı veya sıvı yağ eklenir. Pişen sarmalar 15 dakika kadar demlendirildikten sonra sıcak servis yapılır. Yaprakların ekşi olması için isteğe göre, pişerken dolmaların üzerine limon dilimleri konulabilir.

