



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇ BAKLA YATAĞINDA YAPRAK SARMA

Anadolujet Magazin

300 gr asma yaprağı (salamura)
1 su bardağı pirinç
Yarım su bardağı iç bakla (kabuğu ayıklanmış)
2 adet domates (kabuğu soyulmuş, küp doğranmış)
1 kuru soğan (ince küp doğranmış)
2 limon
Taze nane
Maydanoz
Tuz
Zeytinyağı
İç bakla yatağı için:
200 gr iç bakla (haşlanıp kabuğu soyulmuş)
2 sap taze soğan (ince doğranmış)
Bir tutam taze nane
Limon kabuğu rendesi
Tuz
Zeytinyağı

Yaprakları biraz yumuşayana kadar haşlayıp soğuk suya alın. Birkaç kez suyunu değiştirip süzün. Pirinç, bakla, domates, soğan, nane, maydanoz, tuz ve zeytinyağını karıştırıp yapraklara sarın. Tencereye kullanmadığınız kalın yapraklarla taban yapıp sarmaları içine dizin. Limonu dilimleyip sarmanın üzerine kapatın. Üzerine üç su bardağı su koyun, ağırlık yapması için bir tabağı ters kapatın. Önce yüksek ateşte beş dakika, ardından kısık ateşte yaklaşık 40 dakika pişirin. Başka bir tavaya zeytinyağı koyup ısındığında taze soğanı hafifçe yumuşatın ve tavayı ocaktan alın. İç baklayı, limon rendesini, taze naneyi ve tuzu ekleyip tavanın sıcaklığı ile karıştırın. Sotelenmiş baklayı servis tabağına yayın, üzerine veya yanına sarmaları dizerek servis edin.

Not: Ekşi-tatlı lezzetleri seviyorsanız bakla soteye taze meyve (mavi yemiş veya beyaz dut) ekleyebilirsiniz.



