



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İÇ BAKLALI YAPRAK SARMASI

1/2 su bardağı kuru iç bakla
1/2 su bardağı kırık yarma
8-10 dal dereotu
250 gr. kıyma
2 adet soğan
1/2 çay kaşığı karabiber
1/2 çorba kaşığı salça
1 çay kaşığı kırmızı biber
1 tatlı kaşığı tuz
250 gr. asma yaprağı
2 yemek kaşığı margarin

Kıymanın içine ince kıyılmış soğan margarin ile kavrulur, akşamdan ıslatılmış bakla, yarma, sulandırılmış salça, kıyılmış dereotu, maydanoz, tuz ve biberleri katıp karıştırınız. Yaprığı sıcak su ile yumuşatınız. Sapını çıkartıp, tüylü kısmı üste gelmek üzere masa üzerine yerleştiriniz. Hazırlanan içten bir miktar koyup muntazam sarınız. Tencereye dizip, üzerini örtünceye kadar kaynar su ilâve ediniz. Hafif hararetli ısıda 1-1,5 saat pişiriniz.