



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## İLLİBADA SARMASI (AFYONKARAHİSAR)

<https://acunn.com>

2-3 demet ilibada yaprağı  
1.5 su bardağı pirinç  
Yarım su bardağı bulgur  
1 adet orta boy kuru soğan  
1 tatlı kaşığı domates salçası  
Tuz  
Karabiber  
Nane  
150-200 gr kıyma (tercihe bağlı)

Uygun bir tencerede yemeklik doğradığınız soğanı sıvı yağ da kavurun. Kıymayı da ekleyip kavurmaya devam edin. Ardından pirinç ve bulgur ilave edilip biraz daha kavurun. Son olarak salça, tuz, karabiber ve nane ekleyip çok az döndürün. 2 su bardağı kadar sıcak su ekleyip suyu çekene kadar pişirin  
İç harcı dinlenirken, İlibada yapraklarını hazırlayın. İlibadaları sıcak suda hafifçe haşlayın(haşlama kısmı önemli sıcak suda fazla beklerse yapraklar yırtılır o yüzden 1-2 dk bekletmeniz yeterli olacaktır). Sıcak sudan alırsanız hemen soğuk suya bırakın. İlibada yapraklarının arasına hazırlanan iç malzemeden yeteri kadar koyup sarın ve tencereye yerleştirin. Sarmanın üzerine gelecek kadar su dökün ve suyu çekene kadar kısık ateşte pişirin  
Üzerine yoğurt gezdirip servis edebilirsiniz.

