



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPIT SARMASI (KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

500 gr Ispit yaprağı
500 gr İnce bulgur
Aldığı Kadar Su
2 Baş Soğan
½ Yemek Kaşığı Salça
1 Çay Bardağı Sıvıyağ
½ Demet Maydanoz
½ Demet Nane (kuru da olabilir)
1 Çay Kaşığı Tuz
1 Çay Kaşığı Karabiber
3 Diş Sarımsak
1 Kâse Yoğurt

Bir tencerede su kaynatılır, kaynayan suya ispit yaprakları konulur ve 1-2 dakika kadar haşlanır (Yaprakların hemen alınması gerekir. Fazla pişirilirse dağılır).

Çok kısa bir süre haşlanan ispit yaprakları soğuk su dolu bir kaba konulur.

Sonrasında ise çıkarılır ve hafifçe sıkılır.

İçi için, sıvıyağ, soğan, nane, maydanoz tavada kavrulur, çok hafif pişirilir, bulgur eklenip pişirmeye devam edilir.

Tek tek ayrılan yapraklar bu iç ile doldurularak sarılır ve tencereye sıralanır.

Üstü geçmeyecek kadar su ilave edilir ve pişirilir.

Tabağa alınan sarmalar üzerine sarımsaklı yoğurt ilave edilip servis edilir.

