



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARABUĞDAYLI ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMA

<https://www.elele.com.tr>

1/2 kg asma yaprağı
1/2 kg kıyma
1 büyük kuru soğan
1 küçük su bardağı çiğ karabuğday (greçka)
2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz, karabiber, kimyon
1/2 demet maydanoz

Kıymanın içerisine tüm malzemeleri sırayla ekleyerek harmanlayın. Diğer tarafta yaprakları sıcak suda bekleterek tuzunun biraz gitmesini sağlayın. Sonra yaprakları harç ile doldurarak sarın. Tencerenin altına sarmaların yapışmaması için 5-6 yaprak koyun ve üzerine sarmaları dizin. Bir bardak su ekleyerek kısık ateşte yapraklar ve iç harcı yumuşayana kadar pişirin.

