



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI PAZI SARMASI

3 bağ pazı
İç iin;
200 gr. kıyma
2 ay bardağı pilavlık bulgur
1 ay bardağı pirinç
2 adet orta boy kuru soğan
4 diř sarımsak
Yarım bağ maydanoz
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
1 tatlı kaşığı pul biber
1 ay kaşığı kimyon
1 ay kaşığı karabiber
Tuz
3 yemek kaşığı nar ekşisi
1 ay bardağı sıvı yağı
1 ay bardağı su

Pazılar saplarından ayrılır, yıkanır, sıcak suya batırılır, fazla beklemeden sudan çıkarılır, bir tabağı alınır. Bulgur ve pirinç yıkanarak bir kaba alınır, üzerine soğan, sarımsak ve maydanoz doğranır. Kıyma ve diğ er malzemeler de ilave edilerek karıştırılır.

Pazılar açılarak içine yeteri kadar iç konarak sarılır. Bir tencereye dizilir. Tencerenin üzerine bir tabak kapatılır. Üzerini bir parmak geçecek kadar su konur. Suyu çekene kadar pişirilir.

