



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI PAZI SARMA

1 demet pazı
125 gram az yağlı kıyma
2 adet orta boy soğan
1 çay bardağı pirinç
2 yemek kaşığı domates salçası
2 diş sarımsak
4 yemek kaşığı saf zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Pazılar sert saplarından ayıklayın ve yaprakları koyu yeşil rengini alıncaya kadar sıcak suda bekletin. Kıymayı bir kaba alın, içine soğanı yemeklik doğrayın. Salça, yıkanmış pirinç, elde küçük doğranmış sarımsaklar, 3 yemek kaşığı yağ, tuz ve karabiberi ekleyin. Aynı yaprak sarması gibi fakat biraz daha kalın sarın. Tencerenin dibine ayıklanmış pazı saplarını yerleştirin. Sarılan pazıları üzerine dizin. Sarma işlemi bittikten sonra kalan 1 yemek kaşığı yağı üzerine gezdirin. Yeterince su ilave edilerek pişirin. Yoğurt ile servis edin.

