



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI YAPRAK SARMASI (BEYŞEHİR KONYA)

Beyşehir Belediyesi

250 gr kıyma
2 su bardağı bulgur
2 su bardağı pirinç
2 adet kuru soğan
1 çay bardağı zeytinyağı
1 demet maydanoz
1 yemek kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı pul biber, karabiber, kimyon, nane

Bir kabın içerisine kıyma, bulgur, pirinç, doğranmış soğan, maydanoz, salça, tuz ve baharatlar ilave edilip iç harç hazırlanır. Yapraklar sıcak suya batırılıp çıkartılır. Yaprakların içine iç harcından koyup rulo şeklinde sarılır. Yapraklar bir tencereye dizilir, üzerine sıcak su konularak kısık ateşte pişmeye bırakılır.

