



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEZGİT SARMASI

2 adet mezgıt balığı filetosu
1 su bardağı pirinç
2 adet soğan
1 tatlı kaşığı dolmalık fıstık
1 çorba kaşığı dolmalık üzüm
1 çay bardağı sıvı yağ
1 çorba kaşığı kıyılmış nan
1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz
1 çorba kaşığı kıyılmış dereotu
150 gr. yaprak
Karabiber
Tuz

Balığı kaynar suda biraz haşlayın. Küçük parçalara ayırın.

Soğanı sıvıyağda kavurun. Dolmalık fıstık ve üzümü ilave edin. Pirinci ekleyip hafifçe kavurun. Balığı ekleyip bir kaç dakika daha kavurun. Dereotu, nane, maydanoz, karabiber ve tuzu ilave edin.

Yaprağı yumurtalığın içine yerleştirip, ortasını çukurlaştırın.

Hazırladığınız balıklı harçtan bir miktarı yaprağın ortasına koyun. Yaprağın kenarlarını harcın üzerine kapatarak bohça gibi sarın. Diğer sarmaları da aynı şekilde hazırlayın.

Sarmaları yaprakların katlanan kısmı alta gelecek şekilde yayvan bir tencereye yerleştirin. 1/2 su bardağı su ilave edin. Kısık ateşte 15 dakika pişirin.

