



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MISIRLI YAPRAK SARMASI

Elif Korkmazel

1 ay bardağı aşırelik buğday
200 gr. taze asma yaprağı
1 adet orta boy soğan
3 orba kaşığı tereyağı
1 su bardağı mısır
1 ay bardağı ince bulgur
1/2 demet dereotu
2 adet domates
1 orba kaşığı nane
2 orba kaşığı nar ekşisi
3 su bardağı sıcak su
Tuz, karabiber

Buğdayı akşamdan suya koyun. Asma yapraklarını beş dakika haşlayıp süzün. Yemeklik doğranmış soğanı iki çorba kaşığı tereyağında kavurun. Mısır, buğday ve bulguru ilave edin. Kalan tereyağı, tuz, karabiber, rendelenmiş domates, ince kıyılmış maydanoz, dereotu ve bir su bardağı sıcak suyu ekleyip ağır ateşte 10 dakika demlendirin. Nar ekşisi ve naneyi de ekleyin. Yaprakların içine harcı koyarak sarın. Üzerine yarım limon sıkıp iki su bardağı sıcak su ekleyerek pişirin.