



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU YAPRAK SARMASI

4 yemek kaşığı (140 gr) Bizim Yağ
2 su bardağı haşlanmış nohut
1 su bardağı kırık buğday
2 adet soğan
Yarım su bardağı ince bulgur
1 yemek kaşığı biber salçası
2 yemek kaşığı Bizim Yağ Ayçiçek
1 çay kaşığı pul biber
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı karabiber
1 yemek kaşığı domates salçası
1 kg sarmalık asma yaprağı

İnce bulgur ve kırık buğdayı yıkadıktan sonra tencereye alıp kaynatıyoruz, suyunu çekene kadar bekletiyoruz. İçine küp küp doğradığımız soğanları, domates salçası, pul biber, karabiber ve kimyonu ekliyoruz. Bu karışımımızı, bulgur ve kırık buğdaya katarak haşlayıp yoğuruyoruz. Üzerine Bizim Yağ Ayçiçek ekleyip haşlanmış nohudu da karışıma ekleyip yapraklara sarıyoruz. Üzerine sıcak su ilave edilip, pişirmeye başlıyoruz. Bir tencerede Bizim Yağ eritip içine, pul biber, soğan, domates salçası ve karabiberi ekleyip dolmamızın üzerine döküyoruz. Biraz kaynatıp ocaktan alıyoruz.

Not: Et severler için, dolmanın üzerine haşlanmış incik ilave edersek lezzetine lezzet katacaktır. Asma yaprağı seçerken ince ve küçük olmasına dikkat edin.