



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATATESLİ EVELİK SARMASI

700 gr evelik yaprağı
300 gr kıyma
2 su bardağı bulgur
1 adet haşlanmış patates
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dereotu
1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı kara biber
1 tatlı kaşığı nane
1 tatlı kaşığı kekik
1 tatlı kaşığı kimyon
Yeterince yoğurt
1 yemek kaşığı sıvı yağ

2 su bardağı bulgura 1 yemek kaşığı tuz atılır ve 2 bardak sıcak su ile ıslatılır. Evelik yaprakları kaynar suda 1-2 dakika bekletilir ve süzülür. Maydanoz ve dereotu ince ince kıyılır. ıslatılan bulgura haşlanmış ve ezilmiş patates, 300 gr kıyma ve yeşillikler eklenir. 1 tatlı kaşığı pul biber, karabiber, nane, kimyon ve kekik serpilir. 3 yemek kaşığı yağ da eklenerek iç harç yoğrulur ve özleştirilir. Evelik yapraklarının orta kısımları çıkartılır. Yapraklar iç harçla birlikte muska şeklinde katlanıp tencereye dizilir. 1 silme tatlı kaşığı tuz atılıp sarmaların üzerine çıkmayacak kadar su dökülür. Ters çevrilmiş bir tabak yerleştirilir, pişirilir. Yoğurtla sunulur.

