



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PAZI SARMASI

<https://www.pkuaile.com>

½ demet pazı yaprağı (ya da 1 adet küçük boy sarmalık lahana)
80 gram düşük proteinli pirinç
60 gram normal pirinç
50 gram kuru soğan
Birkaç dal maydanoz
1 tatlı kaşığı nane
1 çay kaşığı karabiber
2 tatlı kaşığı salça
1 tatlı kaşığı biber salçası
Tuz
1 yemek kaşığı sıvı yağ
½ kahve fincanı sıvı yağ (sarmanın üzerine pişerken koymak için)
1 bardak ılık su

İçinin Hazırlanışı:

Önceden yarım pişirdiğiniz düşük proteinli pirinç ile normal pirinci bir kaba koyarak karıştırınız. İçine soğanı çok ince doğrayınız. Doğranmış maydanoz, nane, tuz, salça, biber salçası, karabiber ve 1 yemek kaşığı sıvı yağını koyarak tekrar karıştırınız. Eğer kuru ise biraz su (1 yemek kaşığı olabilir) ilave ediniz.

Yaprakların Hazırlanışı, Sarma ve Pişirme:

Yaprakları güzelce yıkadıktan sonra kaynayan suda hafif haşlayınız. Yaprakların kalın damarlı yerlerini kesiniz ve hazırladığınız iç malzemeyi bunların üzerine koyup rulo şeklinde sarınız. Ufak bir tencereye dizip üstüne küçük bir porselen tabak kapatınız. Bir fincan sıvı yağ ve bir bardak ılık suyu ekleyerek hafif ateşte pişiriniz. Biraz dinlenince düz bir tabağa alarak ufak bir domates ve marulla süsleyebilirsiniz.

