



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ PAZI SARMASI

<https://acunn.com>

3 demet pazı yaprağı

İç için:

250 gram orta yağlı dana kıyma

2 orta boy soğan

Yarım ay bardağı pirinç

Yarım ay bardağı bulgur

Maydanoz

Taze nane

2 kaık domates püresi

Tuz karabiber

Sosu için:

1 yemek kaığı salça

1 yemek kaığı yağ

Pazı yapraklarını büyükçe bir tasın içinde birkaç kere bol su ile yıkalım.

Tüm yeilliklere yaptığımız gibi en son suya biraz sirke döküp içinde bekletelim yıkayalım.

Suyunu süzüp üzerlerine kaynar 2 litre su döküp çevirerek yaprakları sündürelim. Sakın haşlamayın çok ince olduğu için eriyebilir.

Büyük yaprakları üçe küçükleri ikiye kesip ortalarındaki dalları alalım. Dolmaları dizeceğimiz tencerede önce yağ salçayı koyup eritemiz biraz su ilave edip salçayı pişirelim. Dilerseniz bir dış sarımsak da koyabilirsiniz.

İçi için soğanları maydanozu çok ince kıyalım. Kıyma ile hepsini bir yoğuralım. Kıyılmış nane de bir kaık koyabilirsiniz.

Kesip hazırladığımız yaprakların içine birer tatlı kaığı koyup saralım. Yaprakların üzerine çıkana kadar ılık su ilave edip suyuna bir çay kaığı kadar tuz ilave edip üzerlerine porselen tabak ya da dolma taşı kapatıp ocağın orta boy gözünde kaynayınca en kısığa indirip 40 dakika kadar pişirelim.

