



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

PEYNİRLİ FASULYE YAPRAĞI SARMASI

250 gr tereyağı
Yarım kilo fasulye yaprağı
1 adet soğan
Yarım su bardağı pilavlık bulgur
1 su bardağı sıcak su
4 yemek kaşığı lor peyniri
1 çay bardağı sıcak su
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı karabiber
2 adet domates
Yarım su bardağı domates rendesi
1 tatlı kaşığı toz fesleğen
2 diş sarımsak

Öncelikle fasulye yaprağı yıkayıp yaprak yaprak kaynar suda 30 saniye bekletin ve süzgeçle kenara alıp soğutun.

Ayrı bir tencerede tereyağını koyup yemeklik doğradığınız soğanı kavurun.

Yıkayıp süzdüğünüz bulgurları ekleyip 2-3 dakika daha kavurun.

Üzerine sıcak suyu ekleyip bulgurlar yumuşayınca kadar pişirin.

Pişen bulgurunuzu soğumaya bırakın.

Soğuduktan sonra içine lor peynirini ilave edip karıştırın.

Tuzunu ve karabiberini ekleyin.

Soğuttuğunuz fasulye yaprağı tezgaha alın.

Ortasındaki damarları çıkarıp uç kısımlarına hazırladığınız iç harçtan koyup sarın. Fasulye yaprağı ve iç harcınız bitene kadar bu işleme devam edin.

Hazırladığınız fasulye yaprağısarmalarını yağlanmış fırın kabınıza dizin.

Üzerine erittiğiniz tereyağını ve 1 çay bardağı sıcak suyu döküp önceden ısıttığınız 200 derecelik fırına verin.

Yaklaşık 25 dakika kadar pişirin. Bu arada sos için genişçe bir tavaya tereyağını koyup, doğradığınız sarımsakları ekleyin.

1 dakika kavurduktan sonra kabuklarını soyup doğradığınız domatesleri ve domates rendesini ilave edip kısık ateşte pişirin.

Tuzunu, karabiberini ve toz fesleğeni ilave edip bir karıştırın ve ocağın altını kapatın.

Hazırladığınız sosu servis tabağına alıp üzerine pişen fasulye yaprağı sarmalarınızı dizin.

Sıcak servis yapın.



© lezzetler.com tarif no:113525 • adi:Peynirli Fasulye Yaprağı Sarması • gönderen:Göksen • indirme tarihi:14.03.2025 - 10:53