



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARIMSAKLI ASMA SARMASI

Yarım kg taze asma yaprağı
1,5 su bardağı pilavlık bulgur
Yarım demet taze nane
10 diş sarımsak
1 çorba kaşığı salça
1 çay kaşığı karabiber
2 çay kaşığı tuz
Yarım su bardağı zeytinyağı
1 su bardağı su

Asma yaprakları yarım yumuşayana kadar haşlanır, süzgece çıkarılır. Sarımsaklar soyulur ve ezilir. Taze nane ince ince kıyılır. Salça, karabiber, zeytinyağı, tuz, yıkanmış bulgur ve su eklenir, karıştırılır. Yaprakların damarlı kısmına yeteri kadar iç konur, sağdan ve soldan katlanır ve rulo yapılır. Kat yeri tencerenin alt kısmına gelecek şekilde dizilir. Üzerine iki bardak su konur, kapak kapatılır. Orta ateşte 35 dakika pişirilir.