



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARMA İÇİ (HATAY)

Hatay Valiliği

Antakya Mutfağı - Süheyl Budak

MALZEMELER 4 Kişilik

1 büyük su bardağı ince çekilmiş bulgur
2 büyük domates veya bir yemek kaşığı salça
2 çorba kaşığı salça veya dövülmüş baş biber
1 demet maydanoz
1 su bardağı zeytinyağı
1,5 yemek kaşığı nar ekşisi
25 gr. taze soğan veya bir kuru soğan Marul
Lahana veya Asma Yaprağı
Tuz

YAPILIŞI

Bulgur ınsınenip (kepekleri savrulup) bir tepsiye konulur ve üstüne bir domates küçücük doğranarak (bulgurun ınsınması için) 20 dk. kadar bekletilir (Domates yoksa suyla ıslatılır). Sonra ince kıyılmış soğan ve biber ile domates veya domates salçası ve tuz eklenerek iyice yoğrulur. Yıkayıp suları süzülmüş ve ince doğranmış maydanoz ile yine ufak kesilmiş domates karıştırılır. Nar ekşisi ve zeytinyağı ilave edilip üstü maydanozla süslenerek mevsimine göre marul, lahana veya asma yaprağıyla servis yapılır.
