



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ YAPRAK SARMA

250 gr. yaprak
1 su bardağı zeytinyağı
2 adet soğan
2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
1 adet havuç
1 adet patates
Yarım demet maydanoz ve dereotu
2 çorba kaşığı kuş üzümü
Tuz, karabiber
Tarçın ve nane
1 adet limonun suyu

Yaprakları sıcak suda yarım saat bekletin. Tencereye zeytinyağını koyun. Kiyılmış soğan ve fıstıkları kavurun. Havuç ve patatesi de küp doğrayıp, soğanlara ilave edin. Tuz ve karabiberi katın. 6-7 dakika daha kavurup, ocaktan alın. Maydanoz ve dereotunu ince kıyıp, tencereye ilave edin. Kuşüzümü, tarçın, nane ve limon suyunu ekleyin. İyice harmanlayın. Yaprakları hazırladığınız içten bir miktar koyup sarın. Tencereye dizin. Yarısına kadar sıcak su doldurun. 20 dakika pişirin.