



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SİNİRLİ OT SARMASI

Mustafa Özer, Doğal Beslenme Sağlık Rehberi

Malzemeler:

30-40 adet sağlam ve geniş sinirli ot yaprağı,
150 gr dolma içi,
500 gr bakla,
2 adet orta boy soğan,
2 adet domates,
1 tutam yeşil soğan,
maydanoz,
dere otu,
2 çorba kaşığı domates salçası,
2 çorba kaşığı reyhan,
tuz,
baharat.

Yapılışı:

Dolma içi ılık suda ıslatılır. Suyunu çeken dolma içi üzerine domates, kuru soğan, yeşil soğan, maydanoz ve dere otu doğranır. Daha sonra 2 kaşık domates salçası, reyhan, tuz ve baharatlar eklenir. Akşamdan ıslatılmış olan baklanın kabukları ayıklanarak karışıma eklenir. Su ilave edilerek karıştırılır. Bu karışımdan haşlanmış ve damarları çıkarılmış bitki yaprağı üzerine 1 çorba kaşığı harç konularak sarılan dolmalar tencereye dizilir. Normal ateşte 1 saat pişirilir. Üzerine kızgıny yağda pembeleştirilmiş soğan sosu ilave edilir. 10 dakika bu şekilde düşük ateşte pişirildikten sonra servise hazır hale gelir.

Not: Öksürük otu ve pancar yaprağı da aynı şekilde yemek olarak kullanılır.