



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TOKAT SARMASI

<https://www.sabah.com.tr>

1 su bardağı taze iç bakla
Salamura yaprak
1 su bardağı ince bulgur
3 adet kuru soğan
1 demet maydanoz, dereotu
2 yemek kaşığı kuru nane
1 çay kaşığı karabiber
3 yemek kaşığı biber salçası
1 adet soğan
Sıvı yağ

Öncelikle baklayı bir gece önceden ıslatıyoruz. Ertesi gün kabuklarını soyarak minik minik doğruyoruz. İncecik doğranmış soğan, bulgur, bakla, salça, nane, maydanoz, dereotu, pul biber ve karabiberi karıştırıyoruz. Salamura yaprakların her birinin içine bir tatlı kaşığı iç harçtan koyarak sarıyoruz. Ayrıca bir adet soğan ve dört büyük domatesi rendeleyip tuz, karabiber ve sarımsak ekleyip dolmaların üzerine döküyoruz.

