



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YALANCI DOLMA

Yarım demet pazı yaprağı  
1 su bardağı köftelik bulgur  
1 çorba kaşığı reyhan  
2 çorba kaşığı un  
Tuz  
Karabiber  
2 çay bardağı su  
Üzerine:  
Sarmısaklı yoğurt  
Kırmızı biberli yağ

Pazı yapraklarını sıcak suya batırın. Yumuşayınca sudan alıp, süzün. Bulguru bir kaseye alın. Üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyip, 20 dakika bekletin. Daha sonra reyhan, un, tuz ve karabiber ilave edip, elle iyice özleşene dek yoğurun. Daha sonra pazı yapraklarına, kenarlarını kapatmadan sarıp, elle sıkın. Tencereye dizin. Üzerine su koyun. Ocağa 10 dakika kaynatın. Servis tabağına alın. Üzerine sarmısaklı yoğurt ve kırmızı biberli yağ gezdirip, servis yapın.