



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YAPRAK SARMA (ÇANAKKALE)

Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

½ kg asma yaprağı  
½ kg bulgur  
2 adet soğan  
Yarım yemek kaşığı biber salçası  
Yarım demet nane  
Yarım demet maydanoz  
1 çay kaşığı karabiber  
1 tatlı kaşığı kırmızı biber  
1 çay kaşığı kimyon  
Yarım limon  
1 çay bardağı zeytinyağı  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 yemek kaşığı tuz  
1 tatlı kaşığı tuz  
½ lt su

Yapraklar suda haşlandıktan sonra soğumaya bırakılır. Soğan küçük küçük doğranarak, 1 çay bardağı zeytinyağında pembeleştiğinde ½ lt kaynar su ve bulgur eklenerek ağzı kapatılır ve hemen ocaktan indirilir. Suyunu çekene kadar, yaklaşık 30 dakika süre ile ağzı kapalı halde bekletilir. Bulgura 1 yemek kaşığı tuz ve ince doğranmış, nane, maydanoz, salça, karabiber, kırmızı biber, kimyon eklenerek karıştırılır. Her yaprağa 1 tatlı kaşığı iç koyularak ince sarılır ve tencerenin dibine dizili olan bir sıra yaprağın üzerine yanlamasına dizilir. Sarmaların üzerine limon halka halka dilimlenerek koyulur. Bu tencereye 2 su bardağı soğuk su ve 1 tatlı kaşığı tuz eklenerek, kısık ateşte 25 dakika süre ile pişirilir. Sürenin bitiminde üzerine 2 yemek kaşığı yağ gezdirilir ve 15 dakika sonra ocaktan indirilerek servis edilir.

