



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAPRAK SARMASI (BİNGÖL)

Bingöl İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Öncelikle asma yaprakları haşlanır. Bulgurlar ve pirinçler yıkanır. Doğruncak olan malzemeler doğranarak tüm malzemeler karıştırılır (Asma yaprakları hariç). Haşlanan asma yapraklarına hazırladığımız iç konularak sarılır. Sarılan sarmaları tencereye aşağıdaki resimdeki gibi düzenli bir şekilde dizilir. Tencereye 3 bardak kaynar su dökülerek sarmalar kısık ateşte yaklaşık 1 saat pişirilir.

