



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAPRAK SARMASI (KONYA)

1 kg ince çekilmiş koyun eti
1 kg yaprak
1 bardak pirinç
1 fincan ince bulgur (düğü)
1 baş irice kuru soğan
2 çorba kaşığı margarin veya tereyağı
1 çorba kaşığı salça
Bir tutam maydanoz
Kırmızı biber
Tuz

Etin içine yıkanmış pirinç, düğü, ince kıyılmış soğan, salça, maydanoz konulup, iyice yoğrulacak sonra tuz ve biber ilave edilerek biraz daha karıştırıldıktan sonra bir çay bardağı soğuk su ile yoğrularak öbür tarafta yıkayıp haşladığımız yaprakları, teker teker bohça şeklinde sarılarak tabanı yağlanmış tenceremize yerleştireceğiz. İki su bardağı sıcak su döküp kapağını kapattıktan sonra orta ateşte pişirilecek.

