



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAVAN SARMA

80 adet salamura asma yaprağı
1 adet kuru soğan
1,5 su bardağı pilavlık bulgur
10-15 dal maydanoz
10-15 dal dereotu
10-15 dal taze nane
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay bardağı ayçiçekyağı
3 su bardağı su

Soğan ve yeşillikler ince doğranır. Üzerine yıkanmış bulgur, tuz, karabiber, tuz ve 1 su bardağı ılık su ilave edilir, karıştırılır. Yaprakların damarlı kısımları üste gelecek şekilde bir tabağa konur. Geniş tarafına iç konur. Sağdan ve soldan katladıktan sonra rulo yapılır. Tencereye dizilir. Üzerine 2 su bardağı su konur, kapak kapatılır. 35-40 dakika pişirilir.