



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURT SOSLU BULGURLU PAZI SARMASI

Emine Girgin

- 1 Bağ Pazı
- 1 Su Bardağı Pilavlık Bulgur
- 3 Adet Kuru Soğan
- 1 Çay Bardağı Zeytinyağı
- 6 Tutam Maydanoz
- 2 Çay Kaşığı Tuz
- 1 Çay Kaşığı Karabiber
- 2 Çay Kaşığı Kırmızı Biber
- 1 Çay Bardağı Ilık Su
- 1 Kase Yoğurt
- 2 Diş Sarımsak
- 1 Çorba Kaşığı Margarin
- 2 Çay Kaşığı Kırmızı Pul Biber

Kuru soğanı yemeklik doğrayalım. Zeytinyağını bir tencereye alalım ve soğanı soteleyelim. Bulguru da ekleyip kavuralım. Tuzu, karabiberi, kırmızı pul biberi ve ince doğranmış maydanozu ekleyelim. 1 çay bardağı ılık su ilave edip, bulgur suyu çekinceye kadar pişirelim.

Bir tencerede su kaynatalım. Yıkayıp kalın saplarını kopardığımız pazıları kaynar suya atıp 1-2 dakika bekletelim ve hemen çıkarıp süzgece alalım. Fazla tutmayalım, pazılar parçalanmasın. Soğuduktan sonra pazı yapraklarının içine bulgurlu içimizden koyup saralım. Bir tencereye koyup az su ilavesiyle pişirelim.

Öte yanda sosu hazırlamak için sarımsakları dövelim, yoğurtla karıştıralım. Bir tavaya margarini koyalı, eriyince kırmızı biberi ekleyip yakalım. Dolmaları servis tabağına alalım. Üzerine önce sarımsaklı yoğurdu, ardından kırmızıbiberli yağı döküp sıcak sıcak servis yapalım.