



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU YAPRAK SARMA

150 gr asma yaprağı
240 gr bulgur
120 ml su
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
Yoğurt sos için:
1 kg İçim Yoğurt
500 ml su
Tuz
1 çorba kaşığı un
1 adet yumurta
4 büyük boy soğan
250 gr İçim Tereyağı

Bulguru su ve tuzla bir taşım kaynatın. Süzerek kenara alın. Karabiber ekledikten sonra karıştırın. Aynı suda asma yapraklarını yarım saat bekletin.

Yaprakları süzdükten sonra içlerini bulgurla doldurup sarın. Geniş bir tencereye dizin ve tencerenin üzerini suyla kaplayın. Sarmaları yarım saat kadar suyunu çektirerek pişirin.

İçim Yoğurdu çırpın, yumurta sarısı, un ve tuzu ekleyip çırpmaya devam edin. Bir sos tenceresine alın ve sürekli karıştırarak pişirin. Kaynamaya başladığı zaman altını kapayın. Pişen sarmaları tabağa alın, üzerinde yoğurt sosla servis edin.

