



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI EBEGÜMECİ SARMASI

4 kişilik

32 adet ebegümeci yaprağı

Yarım su bardağı pirinç

Yarım kg taze soğan

3 dal ince doğranmış taze sarımsak

1 demet taze nane, dereotu, maydanoz

Kimyon, yenibahar

Yeterince tuz, şeker

1 çorba kaşığı limonsuyu

2 çorba kaşığı zeytinyağı

1 su bardağı su

1 Ebegümeci yapraklarını kaynar suda 3 dakika bekletin. Sonra hemen buzlu suya aktarın.

2 Yarım su bardağı pirinç, ince doğranmış taze soğanları, taze sarımsakları, dereotunu, maydanozu, naneyi, kimyonu, yenibaharı, tuzu ve şekerini karıştırarak, sarmanın içini hazırlayın. Yaprakları süzerek, sudan çıkarın.

3 Hazırladığınız içi yaprakların içine koyarak, sarın. Tencereye dizin. Limon suyu ve zeytinyağını sarmaların üzerine dökün. Suyu ekleyin. 15 dakika pişirin. Soğuk servis yapın.

Not: Ebegümeci, kendiliğinden büyüyen bir ottur. Bu otu iyi tanıyorsanız, temiz su kenarlarından kendiniz de toplayabilirsiniz. Yoksa mutlaka tanıdığınız bir pazar esnafından satın almalısınız. Çünkü büyüdüğü ortama bağlı olarak zararlı maddeler içerebilir.