



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMASI (BEYŞEHİR KONYA)

Beyşehir Belediyesi

2 su bardağı pirinç
2 su bardağı bulgur
3 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
2 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
2 adet domates (rende yapılmış)
1 demet maydanoz
1 su bardağı zeytinyağı
Asma yaprağı
1 tatlı kaşığı tuz

Bir kabın içerisine pirinç, bulgur, kıyılmış soğan, kıyılmış sarımsak, salçalar, domates, zeytinyağı, maydanoz ve tuz ilave edip iç harç hazırlanır. Yapraklar sıcak suya batırılıp çıkartılır. Sonra yaprakların içerisine iç harcından koyarak rulo şeklinde sarılır ve hazırlanan sarmalar bir tencereye dizilir. Üzerine sıcak su ilave edilip pişirilir.

