



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI SARMA

1,5 ay bardađı pirinç ya da bulgur
Yarım demet dereotu
Yarım demet maydanoz
1 ay bardağı zeytinyağı
3 adet sođan
3 adet kesme Őeker
1 orba kaŐıđı kuŐ zümü
1 tutam tarçın
Tuz
Karabiber,
Kırmızı pul biber
200 gram asma yaprađı
2 adet domates rendesi
1 adet limon

Pirinçleri bir kabın içine alın. zerine rendelenmiŐ, zeytinyağında 5 dakika kavrulmuŐ soğanı, kıyılmıŐ yeŐillikleri, rendelenmiŐ domatesleri ve Őekeri ekleyerek harmanlayın. Çok az sıcak su ilave edip baharatları ilave edin. Asma yapraklarını sıcak suda 5 dakika haŐlayıp soğuk sudan geçirip saplarını temizleyin. İ malzemeye zeytinyağını, tarçını, kuŐ üzümünü de ekleyip karıŐtırın. Yapraklara sarıp tencereye yerleŐtirin. Tüm malzeme bitince üzerine su döküp kapağı kapalı olarak 35-40 dakika kadar piŐirin. zerine limon suyu ve bir miktar zeytinyağı gezdiren bir kenara alın. Sođuk olarak yaz sofralarınızda servis yapın.