



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

## SOĞAN SARMASI



6 adet iri kuru soğan  
İçi için:  
300 gr orta yağlı kıyma  
1 adet kuru soğan  
1,5 su bardağı pirinç  
1 çay bardağı ayçiçek yağı  
1 çay bardağı su  
Yarım çorba kaşığı biber salçası  
Yarım demet maydanoz  
Yarım demet dereotu  
1 çorba kaşığı kuru nane  
1 tatlı kaşığı karabiber  
1,5 tatlı kaşığı tuz  
Üzeri için:  
1 çorba kaşığı domates salçası  
Yarım çay bardağı ayçiçek yağı  
2 su bardağı su  
Yarım tatlı kaşığı tuz

- # İlk işlem olarak soğanlar soyulur. Boyuna, yarısına kadar kesik atılır.
- # Tencereye 3 su bardağı kadar su konur, az tuz eklenir. Kaynayınca soğanlar atılır. Yarım yumuşayana kadar haşlanır. ( Soğanlar 2 etapta haşlanabilir.)
- # Bu arada soğan, maydanoz ve dereotu ince kıyılır. Çukur bir kaba aktarılır.
- # Üzerine yıkanmış pirinç, biber salçası, kıyma, kuru nane, karabiber, ayçiçek yağı, su ve tuz eklenir. Pirinçler kırılmayacak şekilde karıştırılır.
- # Haşlanmış soğanlar kat kat ayrılır. Büyük olanlar ikiye bölünebilir.
- # Soğan katının uç kısmına 1 tatlı kaşığı kadar iç konur. Bombesinden faydalanarak sarılır. Tencereye sıralanır. (3 sıra sarma üst üste konabilir.)
- # Soğanın haşlandığı su 2 su bardağına tamamlanır. Üzerine salça, sıvıyağ ve tuz eklenir, karıştırılır. Sarmaların üzerine gezdirilir. Kapak kapatılır.
- # Tencere önce orta ateşe yerleştirilir. Kaynayınca ateş kısılır. 20 dakika daha pişirilir.
- # Sıcak olarak sevise sunulur.

**Not:** Soğanın sarılamayacak kadar orta küçük kısımları da sarmaların yanına konabilir ya da başka yemeklerin yapımında kullanılabilir.