



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

TERBİYELİ PAZI SARMASI



1 demet pazı (1 kg. kadar)
250 gr. orta yağlı kıyma
1 su bardağı piriç
7 - 8 dal maydanoz
7 - 8 dal dereotu
1 adet iri kuru soğan
2 diş sarımsak
1 çorba kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay bardağı sıvıyağ
Yarım su bardağı su
Terbiyesi için;
1 su bardağı yoğurt
1 adet yumurta
Yarım su bardağı su

Pazılar yıkanır, sapları ve damarları kesilerek ayrılır. Kaynamakta olan suda bir dakika tutulur ve çıkartılır.

Pazılar soğurken iç malzeme hazırlanır. İnce doğranmış kuru soğan, yıkanmış piriç, kıyma, dövülmüş sarımsak, salça, tuz, karabiber, yarım su bardağı su, ince kıyılmış maydanoz ve dereotu karıştırılır.

Soğuyan pazı yaprağı damarlı kısmı üste gelecek şekilde tezgaha serilir. Yeteri kadar iç konur, önce kenarları katlanır, sonra rulo yapılarak sarılır.

Sarmalar tencereye dizilir, üzerine sıvıyağ gezdirilir, 1,5 su bardağı sıcak su dökülür, kısık ateşte kapaklı olarak suyu yarıya inene kadar pişirilir.

Bu arada yoğurt, yumurta ve yarım su bardağı su iyice çırpılır, pazı sarmasının üzerine gezdirilir, 5 dakika daha pişirilir.

Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Pazı kısa sürede pişer. Bu nedenle yaprakları kaynar suyun içinde fazla tutulmamalıdır.