

Ankara Efelek Sarması

Toplam 90 dk Hazırlama 15 dk · Pişirme 45 dk 6 kişilik Orta ~310 kcal

Ankara efelek sarması labada yaprakları bulgurlu pirinçli harç sarı zeytinyağı ve ekşili pişiren İç Anadolu usulü hafif yemektir.

Malzemeler

Sarma için

- 35 adet Efelek veya labada yaprağı

İç harç için

- 1 su bardağı Pirinç
- 0.5 su bardağı İnce bulgur
- 2 adet Kuru soğan
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- 0.5 çay bardağı Zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı Kuru nane
- 1 tatlı kaşığı Tuz

Pişirme için

- 3 yemek kaşığı Limon suyu
- 2 su bardağı Sıcak su

Servis için

- 1 su bardağı Süzme yoğurt

Yapılışı

- Efelek yapraklarını kaynar suda 1 dakika haşlayıp soğuk suya alın.
- Soğanları ince doğrayın.
- Soğan zeytinyağında 6 dakika yumuşatın salçayı ekleyip kavurun.
- Pirinç, ince bulgur, nane ve tuzu ekleyip harc karıştırın.
- Yaprakları damarları kırılınceltilip iç harçla ince sarın.
- Sarmaları tencereye dizin, sıcak su ve limon suyunu ekleyin.
- Kısık ateşte 35 ila 40 dakika pişirip yoğurtla servis edin.

PÜF NOKTASI

Efelek yaprakları kırılmamak için sıcak suya alırken yavaşça ekleyin.

SERVIS ÖNERİSİ

Süzme yoğurt ve limon dilimleriyle 11 servis edin.

Alerjenler

Gluten

Süt