

# 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 sararken yavaşça yırtılmalıdır.

### SERVIS ÖNERİSİ

Süzme yoğurt ve limon dilimleriyle 11 servis edin.

## Alerjenler

Gluten

Süt