

Ayaş Efelek Sarması

Toplam 115 dk

Hazırlama 35 dk · Pişirme 45 dk

6 kişilik

Orta

~240 kcal

Açlık bar 5/10

Ayaş efelek sarması labada yaprakları pirinçli soğanlı içle sarımsalçalı zeytinyağlı suyla usulca pişiren Ankara yemeğidir.

Malzemeler

- 30 adet Efelek yaprağı
- 1.5 su bardağı Pirinç
- 3 adet Kuru soğan
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- 0.5 su bardağı Zeytinyağı
- 0.5 demet Maydanoz
- 1 tatlı kaşığı Kuru nane
- 1 çay kaşığı Pul biber
- 1 adet Limon
- 2.5 su bardağı Su
- 1.5 tatlı kaşığı Tuz
- 0.5 çay kaşığı Karabiber

Yapılışı

1. Efelek yaprakları kaynar suda 1 dakika yumuşatıp soğuk suya alın.
2. Kuru soğan zeytinyağında 1 dakika kavurun.
3. Pirinç, domates salçası, maydanoz, kuru nane, pul biber, tuz ve karabiberi soğana katın.
4. İçini 5 dakika kavurup 0.5 su bardağı su ekleyin.
5. Efelek yapraklarını tamarları ile birlikte pirinçli içle sarın.
6. Sarmaları tencereye dizip kalan zeytinyağı, salça, limon suyu ve suyu ekleyin.
7. Ayaş efelek sarması tencerede 35 dakika pişirin.

PÜF NOKTASI

Efelek yaprakları kılıncaşlamak damarlarını yumuşatır ama yaprağındağı lifler.

SERVİS ÖNERİSİ

Sarmaları yoğurtsuz, limon dilimi ve zeytinyağı gezdirerek servis edin.

