



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər® Azərəcə Yemək Tərifləri

Toyuqlu Kələm Sarması

Tavuklu Lahana Sarması



- 1 kq. incə yarpaqlı kələm
- 1 Ədəd sümüksüz toyuq sinəsi
- 2 Su stəkani düyü
- 1 Ədəd iri quru soğan
- Yarım dəstə cəfəri
- Yarım dəstə şüyüd
- 1 Şiriniyyat qaşığı quru nanə
- 1 Çay qaşığı qara bibər
- 1 Çorba qaşığı pomidor sousu
- Yarım şorba qaşığı bibər sousu
- 1,5 Çay stəkani günəbaxan yağı
- 1 Şiriniyyat qaşığı duz

- # Kələm yarpaqları tək-tək ayrılır, qaynayan duzlu suda dağılmayacaq şəkildə qaynadılır, soyuq sudan keçirilər.
- # Qarışdırma qabına çox incə doğranmış quru soğan qoyular, duz əlavə olunaraq sıxdıraraq ovulur. (Bu şəkildə soğanın yumşalması təmin edilir.)
- # Soğanın üzərinə pomidor sousu və bibər sousu, yuyunmuş süzölmüş düyü, çox incə doğranmış toyuq sinəsi qoyular, qarışdırılır.
- # Üzərinə incə qiyılmış cəfəri, şüyüd, quru nanə, qara bibər və duru yağ əlavə olunur. Vəsaitlər zədələnmədən qarışdırılır. Üzərinə 2 su stəkani su əlavə olunur.
- # Qaynadılan kələm yarpaqları, əl böyüklüyündə kəsilir.
- # Yarpağın üst tərəfinə hazırlanan içdən kifayət qədər qoyular, əvvəl sağdan və soldan bağlanılır, sonra yuxarıdan aşağıya sarılır və şişliyinin getməsi üçün ovuc içində sıxılır.
- # Bütün qucaqlamalar bu şəkildə hazırlanır, yayvan bir qazana düzülür. Üzərinə 2 su stəkani su əlavə olunur, orta atəşdə 35 dəqiqə bişirilər.

Not: Eyni ölçülərlə quru kələm qucaqlaması da hazırlana bilər.