



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

---

## Chard hojas rellenas

Pazı Sarması



2 kg. chard  
6 cucharadas de aceite vegetal  
4 cebollas  
4 cucharadas de arroz  
250 gramos carne molida  
7-8 tallos de eneldo  
1 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de pimienta negro  
7-8 tallos de perejil  
2 vaso de salsa

- # Corta los tallos de las hojas chard, hervir con demasiada agua durante 1 minuto, y enfriar.
- # Cortar el velo grandes buques en el centro de la chard hojas, y cortarlos en pedazos 2.
- # Ponga 3 cucharadas de aceite en la olla y sofría la cebolla en rodajas con él durante unos minutos, añadir carne molida, sal, pimienta negro, cuando la mezcla se cocinó un poco añadir el arroz. Añadir media taza de agua.
- # Cuando los ingredientes obtener par-cocidos añadir eneldo finamente en rodajas y el perejil y retirar la olla del fuego medio estufa.
- # Cuando la mezcla se enfría, recoger los pedazos del tamaño de nogal, colocado en el centro de la chard hojas, y las hojas de recapitulación, el lugar en el bote.
- # Después de envolver toda la chard deja añadir el resto del aceite y 2 tazas de salsa.
- # Cocine a fuego mediano durante 45 minutos. Servir bien caliente.

**Nota:** Puede envolver la chard hojas más gruesas que las hojas de uva.