

Andere lekkere recepten kunt u in mijn boeken vinden:

'**Pipke & Popke**' in het Duits en in het Nederlands, voor jonge kinderen tot 6 jaar en

'**Pippa and Paul**' in het Engels, voor jonge lezers 7- 10 jaar.

Spelenderwijs horen uw kinderen dat gezonde voeding en sport beoefenen belangrijk is, om fit te zijn en goed op school te kunnen leren.

Graag maak U ik erop attent dat mijn boeken via Amazon.de en Bol.com ook als e- book verkrijgbaar zijn.

## **Yaprak Sarmasi**

### **Turkse gevulde wijnbladeren met rijst**

#### ***Ingrediënten:***

1 pak wijnbladeren,  
500 g witte rijst.  
2 uien,  
2 el. tomatenpuree,  
1 el. peperpuree,  
4 teentjes knoflook,  
6-7 el. olijfolie,  
2 el. granaatappelsiroop,  
½ bosje peterselie,  
1 snufje zout,  
1 tl. komijn,  
1 tl. chilipeper,  
1 takje munt,  
1 tl. zwarte peper

#### ***Bereiding:***

- rijst met warm water afspoelen,
- doe een scheutje olijfolie in een pan en bak kort de rijst erin; verder voeg de tomatenpuree en peperpuree toe en bak mee. Ui en knoflook fijnsnijden en toevoegen.
- voeg klein gesneden peterselie en munt, paprikapoeder, peper, zout en andere kruiden toe; olijfolie en granaatappelsiroop toevoegen; goed doorroeren.
- haal de pan van het vuur.
- haal de wijnbladeren uit de verpakking en spoel ze een voor een goed af. Leg ze in een pan met kokend water (niet op het vuur) en laat ze 5 min. weken en daarna afgieten.
- De wijnbladeren kunnen nu met het mengsel gevuld en opgerold worden.
- Geef een scheutje olijfolie in een pan en leg de Yaprak Sarma's, goed tegen elkaar aanliggend, in de pan. Afhankelijk hoeveel rolletjes u heeft, kunt de overige rolletjes bovenop leggen. Laat het geheel 3/4 uur op een laag vuurtje pruttelen en daarna nog 1/2 uur zonder vuur nagaren.

Eet smakelijk! Afiyet olsun!