



ЗЕМЯТА НА  
ТРАКИТЕ



## ЛОЗОВИ САРМИЧКИ С ЛИМЕЦ И МЛЕЧЕН СОС

Любимите на всички лозови сармички стават още по-неустоими и впечатляващи, когато оризът се замести с лимец и се поднесат с млечен сос. Впечатлете близките си и ги изненадайте с вкуса на древното жито, съчетан с класическия вкус на лозовите сарми.



### Необходими продукти за 4 порции

- 2 големи стръка праз лук
- олио
- 100 г зърно от лимец
- 1 морков
- 1 буркан стерилизирани лозови листа
- 3 с.л. кисело мляко
- черен пипер и сол на вкус

### Необходими продукти за млечния сос

- 300 мл заквасена сметана
- 100 мл кисело мляко
- 2 с.л. майонеза
- 1 ч.л. горчица (по желание)

### Начин на приготвяне

Измийте зърното от лимец и го сварете в 1 л вода на слаб огън, докато се разпукне (около 1-1½ часа), след което отцедете.

Почистете и нарежете на ситно праз лука и моркова. Загрейте около 30 мл олио в тиган и задушете в него нарязаните зеленчуци. Гответе на средносилен огън около 5 минути и добавете свареното зърно от лимец. Овкусете със сол и черен пипер и гответе още 2-3 минути. Оставете плънката да се охлади.

Във всяко лозово листо завийте по една лъжица от плънката и оформете стегнати рулца.

Подредете лозовите сармички плътно една до друга в тенджерата. Долейте 2 ч.ч. вода и притиснете с обърната чиния - това се прави, за да не се развият сармичките по време на готвенето. Варете около 30-40 минути.

Добър апетит!