



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

ETLİ YAPRAK SARMASI



Yarım kg. salamura asma yaprağı (55-60 adet)
1 adet kuru soğan
250 gr. kıyma
1 su bardağı pirinç
10-15 dal taze nane
10-15 dal dereotu
15-20 dal maydanoz
1 orba kaşığı salça
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 ay bardağı sıvıyağ
1 su bardağı su

- # Salamura asma yaprağı bol sıcak suda 2-3 saat bekletilir, yıkanır ve süzgece çıkartılır.
- # Kuru soğan, taze nane, dereotu ve maydanoz çok ince kıyılır.
- # Karıştırma kabına kıyma, yıkanmış pirinç, doğranmış malzemeler, salça, karabiber, tuz, sıvıyağ ve su konur kaşıklarla pirinçler zedelenmeden karıştırılır.
- # Asma yaprağının sapı koparılır, damarlı kısmı üste gelecek şekilde tabağa serilir, geniş kısmına yeteri kadar i konur, sağda ve soldan kapatıldıktan sonra rulo şeklinde sarılır.
- # Bütün sarmalar aynı şekilde hazırlanır ve düzgün bir şekilde tencereye dizilir.
- # Orta ateşli ocağa yerleştirilir, üzerine 1 su bardağı kadar sıcak su gezdirilir, kapağı kapatılır, kaynamaya başlayınca ateş kısılır, 35-40 dakika pişirilir.
- # Ateşten alınır buharı çöktükten sonra sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Yaprak sarması taze asma yaprağı kullnılarak da hazırlanır. Yapraklar sarmadan hemen önce kaynar suda sararak kadar tutulmalıdır.