



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## AT KESTANESİ YAPRAĞI SARMASI

İlkbaharda at kestanelerinin çok ince olgunlaşmamış yapraklarını çok az kaynar suda haşlayınız. Koyunun yağlı ve boş yerinden, soğan ve maydanoz ile birlikte ince kıyılmış yeteri kadar kıymanın içine yetecek kadar yıkanmış pirinç atınız, içine tuz, biber ve tarçın karıştırıp her yaprağı açarak içine bu içi yerleştiriniz, sonra da yaprağı sarınız. Yapraklardan bir miktarını kuşhanenin altına döşeyiniz. Sarmaların açılmaması için üzerlerine ufak bir kahvaltı sahanı örtüp, kenarından da bir miktar etsuyunu içine dökünüz. Sonra kuşhaneyi hafif ateşte pişirmeğe başlayınız. Piştikten sonra kalıbıyla kuşhaneyi geniş bir sahana tersyüz ediniz.

---