



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAKLALI YAPRAK SARMASI

150 Gr Sana Klasik
1,5 Bardak buğday yarması
1 Çorba Kaşığı domates salçası
250 Kg. ince ince doğranmış parça et
500 gr salamura yaprak
2 Baş kuru soğan
Yeterince karabiber, kırmızıbiber, tuz
500 gr iç bakla

Doğranmış soğanları 150 gr sanayağ ile kavuruyoruz, daha sonra daha sonra bıçakla ince ince doğradığımız kuşbaşı eti, domates salçasını, tuzu ve biberleri ekleyip kavurmaya devam ediyoruz. Su da şişen baklaları ve yarmayı bir kaba koyup üzerine kavrulmuş olan eti ilave edip karıştırıyoruz. Dolmanın içi böylece hazır duruma geliyor. Kullanacağımız tencerenin dibine bir sıra yaprak seriyoruz. Yaprakların içine harcımızı koyup bohça gibi olacak şekilde sarıp tenceremize sırayla diziyoruz. Dizme işlemi bittikten sonra üst kısma da bir kat yaprak serip yanlardan çıkana kadar su ilave edip tencerenin kapağı aralık bir şekilde çok harlı olmayan bir ateşte pişirmeye başlıyoruz. Ara sıra suyunu kontrol etmekte fayda var, su ilave etmek gerekmektedir. Dolmaların pişmesini bir çatal yardımı ile yaprağından anlayabilirsiniz.