



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## ETLİ YAPRAK SARMASI (ISPARTA)

Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

1 kg Asma Yapağı  
2,5 Su Bardağı Bulgur  
500 gr Kıyma (Yağlı Tercih Edilir)  
1 Çorba Kaşığı Domates Salçası  
1 Çay Bardağı Sıvı Yağ  
İç Yağ (İşkembenin Etrafını Saran Dantel Görünümlü Yağ, Gömlek Yağı da denir)  
1 Tatlı Kaşığı Karabiber  
Tuz  
2,5 Su Bardağı Su

Asma yaprağı taze ise 3-4 dakika haşlanır. Salamura ise gecedan suya ıslatılıp, sabaha kadar bekletilir, sarma yapılmadan önce 6-8 dakika haşlanır. Bulgur bir kaba konulur. 1 bardak kaynamış su dökülür, üzeri kapatılır, 3 dakika beklemeye bırakılır. Salça, tuz, karabiber, kıyma, sıvı yağdan oluşan karışım harmanlanarak iç malzemesi hazırlanır.

Yaprak iç malzemesiyle sarılır, tencereye muntazam dizilir. Üstüne iç yağ serilir. 1,5 bardak kaynamış su, sarmaların üzerine dökülür, kısık ateşte pişirilmeye bırakılır. Suyu azaldıkça pişinceye kadar sıcak su ilave edilir. Yoğurtla servis yapılır.

