



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NAR TANELİ ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMASI

<https://yemek.name>

250 gram yaprak
1 adet büyük soğan
1 su bardağı pirinç
1 su bardağı kaynamış su
2 yemek kaşığı dolmalık fıstık
2 yemek kaşığı kuş üzümü
1 tatlı kaşığı tarçın
1 tatlı kaşığı yenibahar
1 tatlı kaşığı nane
Tuz
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 su bardağı nar tanesi
1 yemek kaşığı limon suyu

Soğanlar küp küp doğranır.

Tencerede 1 yemek kaşığı su ve zeytinyağı ile kapak kapalı vaziyette pişirilir.

Suyunu çekince fıstıklar ilave edilir.

Fıstıklar pembeleşince pirinçler ilave edilip 3 - 4 dakika kavrulur.

Sıcak su ilave edildikten sonra kuş üzümü ve baharatlar eklenip suyunu çekene kadar pişirilir.

İç hazırlandıktan sonra yapraklar 10 dakika sıcak suda haşlanır.

Tencerenin dibi yaprak ile kaplanır.

Yaprakların geniş tarafına br miktar iç konularak kenarlar üzerine gelecek şekilde kalanır ve yaprak sarılır.

Sarmaların düzgüce tencereye dizilir.

Sarmaların üzerini geçmeyecek kadar su ve limon suyu konulur.

Nar taneleri sarmalar arasına serpiştirilir.

Biraz da zeytinyağı gezdirilir.

Pişırmeye başlamadan önce bir tabak ile sarmaların üzeri dağılmamaları için kapatılır.

Ağır ateşte suyunu çekene kadar pişirilir.



