



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAPRAK SARMASI (AYDIN)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

500 gr üzüm yaprağı
½ Çay bardağı zeytinyağı
1 Adet soğan
250 gr pirinç
100 gr bulgur
1 Yemek kaşığı nane
1 Çay kaşığı karabiber
1 Yemek kaşığı tuz
100 gr taze peynir
100 gr kaymak

Bir tencere içine zeytinyağı konulur ve soğan doğranıp kavrulur. Üzerine kaymak, pirinç, bulgur, karabiber, nane, tuz konur ve hepsi güzel bir şekilde kavrulur. En son peynir konulup karıştırılır ve biraz soğutulur, sıcak sudan geçirilen üzüm yaprakları açılır. Yaprakların içine harç konularak sarılır. Tencereye yerleştirilir. Çok düşük ateşte pişirilir. Tabaklara yerleştirilerek servis yapılır. Arzu edilirse yoğurtla da yenilir.

