



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAPRAK SARMASI (VEJETARYEN)

Vejetaryen Türk Mutfağı
Kültür ve Turizm Bakanlığı

300 gr. kadar asma yaprağı.
Diğer malzemeler biber dolmasındaki gibidir.

Yaprakları kaynayan suya atın, 5 dakika kaynatın, çıkarıp süzün, soğuduktan sonra tek tek ayırın. Tepeleme tatlı kaşığı harcını yaprağa koyup lahana yapraklarını sardığınız gibi sarın, tencereye yanyana dizin, üstlerine diğer dolmaları koyun ve pişirin.

Not: Eğer taze asma yaprağı bulursanız 250 gr. kadar kullanın ve aynı şekilde hazırlayın. Ama yaprakların erimemesi için çok dikkatli olun. Eğer bir üzüm çardağı bulur da kendiniz yaprak toplarsanız yalnızca dalların en uçtakilerini toplayın, çünkü onlar taze ve eski olan yapraklardan daha açık yeşil olur.

