



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI TAZE ASMA YAPRAĞI DOLMASI

250 Gr. Taze yaprak
8-10 Dal maydanoz
2 Su bardağı pirinç
8-10 Dal dereotu
1 Su bardağı zeytinyağı
1 Çay kaşığı toz şeker
8-10 Soğan
1 Çay kaşığı tarçın
2 Çorba kaşığı kuş üzümü
1 Çay kaşığı yenibahar
1 Çorba kaşığı kuru nane
1 Tatlı kaşığı tuz
1 çorba kaşığı çam fıstığı
1/2 Limon

Zeytinyağlı dolma için hazırlayınız. Yaprığı haşlayarak yumuşatınız. Yaprığın sapını çıkartıp tüylü kısmı üste gelecek şekilde masaya yayınız. Üstüne yeteri kadar uzunlamasına dolma içi koyup kenarlarını kapatarak muntazam sarınız. Dolmaların sarılan ucu alta gelmek üzere tencereye diziniz. 1,5 su bardağı sıcak su ve biraz tuz ilave edip, limon sıkınız.

Hafif hararetli ısıda suyunu çekinceye kadar pişiriniz. Kabında soğutup servis tabağına diziniz. Şekilli kesilmiş limon dilimleri ile süsleyiniz.

İçinin hazırlanması:

Tencereye incecik kıyılmış soğan, fıstık, tuz ve yağı koyunuz. Hafif hararetli ısıda ağzı kapalı olarak 10 dakika pişiriniz.

3 su bardağı kaynar su, şeker, kuş üzümü ilave edip bir taşım kaynayınca ayıklanmış ve yıkanmış pirinci içine salınız. Beş dakika orta hararetli ısıda kaynatıp ısısını azaltarak 20-25 dakika pişiriniz. Kıyılmış maydanoz, dereotu, nane, tarçın, yenibahar ilave edip karıştırınız, istenilen dolma çeşitlerinde kullanınız.