



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## AZERİ USULÜ YAPRAK SARMASI

Kişi başına 150 g et  
0.2 g tarçın  
25 g yağ  
karabiber ve tuz  
50 g tuza koyulmuş veya 20 g taze yaprak  
1 adet soğan  
20 g pirinç  
50 g yoğurt  
20 g maydanoz ve dereotu  
nane

Et yağsızsa ete yağ koyulur. Et soğanla kıyma makinesinden geçirilir. Kıymaya ince doğranmış sebze, karabiber, tuz, pirinç katılarak karıştırılır. Üzüm yaprağının sapı kesilir, yıkanır ve kaynar soda yumuşatılır. Tuza koyulmuş yapraklar suda yıkanır, kaynar suda bir az kaynatılır. Her yaprağa 25 g olacak şekilde kıyma koyulur, sarılır ve tencereye dizilir. Üzerine bir az bulyon dökülür ve pişirilir. Yaprak sarması kısık ateşte 50-60 dakika sürede pişirilir. Sofraya verilirken yanına sarımsaklı yoğurt koyulur.

[ML® Etili Yaprak Sarması için tıklayın](#)