



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIKLI SARMA

Malzeme Yarım su bardağı pirinç, 1 orta boy soğan, 1 tatlı kaşığı dolma fıstığı, 1 tatlı kaşığı kuş üzümü, 150 gram balık eti, 100 gram asma yaprağı, 1 demet taze nane, 1 demet maydanoz, 1 demet dereotu, 4 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz, karabiber

Yapılışı Pirinci sıcak suda bekletin, yıkayın. Soğanı soyun, çentin. Kuş üzümünü ılık suda 15 dakika bekletin, çöplerini ayıklayın. Balığı az tuzlu suda 5 dakika haşlayın, soğutun, ayıklayın, suyunu saklayın. Nane, maydanoz ve dereotunu yıkayın, saplarını ayıklayın, ince kıyın. Asma yaprağı taze ise 5 dakika haşlayın, salamura ise ılık suda 10 dakika bekletin. Zeytinyağının yarısını bir tavada kızdırın, soğanı pembeleştirin, fıstık ve kuş üzümünü ekleyin, pirinci de koyup hafifçe kavurun. Ateşi söndürüp haşlanmış didiklenmiş balık, tuz, karabiber, nane, dereotu ve maydanozu katın, karıştırın. Herbir yaprağı önce bir tabak içine yayın, ortasından alta doğru hazırladığınız içten koyun, önce yaprağın alt kısmını sonra kenarların harcın üzerine kapatın, bohca veya sigara gibi sarın. Yayvan bir tencerenin dibine maydanoz sapı ve asma yaprağı döşeyin, üzerlerine aralarında boşluk kalmayacak şekilde sarmaları dizin, 1 bardak balık suyu ile 2 yemek kaşığı zeytinyağını koyun, dağılmamaları için üzerlerine bir porselen tabak yerleştirin, kısık ateşte 20 dakika pişirin, soğuk veya ılık servis yapın. Bu yemeği sıcak ikram etmek isrerseniz balığı haşlanmış değil çiğ olarak koymanız gerekecektir. Bu durumda pişirme suyu olarak yarım yerine 1,5 bardak koyabilir, servis yaparken de dolmanın suyuna 1 yumurta sarısı ve 1 limonun suyu ile terbiye yapıp üstüne dökebilirsiniz