



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞDEN ZEYTİNYAĞLI ASMA YAPRAĞI DOLMASI

- 1 kg. taze ya da salamura yaprak
- 1 Demet nane (veya 1 çorba kaşığı kuru nane)
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Çorba kaşığı kuş üzümü
- 1 Çay kaşığı şeker
- 1 Çay kaşığı yenibahar
- 1 Çay kaşığı tarçın

Asma yapraklarını hafif haşlayarak yumuşatınız, salamura ise biraz suda bekleterek tuzunu çıkarınız. Soğanı incecik kıyıp derin bir kaba koyunuz. İçine kabukları soyulup küçük doğranmış domates, ince kıyılmış maydanoz ve nane, tuz, şeker, yenibahar, tarçın ilave edip biraz yoğurunuz. Pirinç, kuş üzümü, zeytinyağı katıp karıştırınız.

Yaprakların yüzü alta gelecek şekilde masaya koyup, yüzeyine biraz iç koyup, muntazam sarınız. Sarılmış yaprakları geniş bir tencereye muntazam diziniz, 1,5 su bardağı sıcak su ve 1/2 çay kaşığı, tuz ilave ediniz. Hafif hararetli ısıda suyunu çekinceye kadar 30-35 dakika pişiriniz. Tenceresi ile soğutup servis tabağına yerleştiriniz.

