



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## YAPRAK DOLMASI (ZEYTİNYAĞLI, ÇİĞDEN)

200 gram pirinç (3 kahve fincanı)  
400 gram soğan (6 orta)  
25 adet taze soğan (5 demet)  
225 gram zeytinyağı (1 bardak)  
1/2 demet nane  
3 demet dereotu  
3/4 çorba kaşığı toz şeker  
2 bardak su  
1 bardak limon suyu, ya da 20 adet ekşi erik  
1 çorba kaşığı tuz  
250 gram yaprak

1 Bir tepsiye; taş ve darıları ayıklanmış 3 silme kahve fincanı pirinç koyduktan sonra, üstlerini iyice kaplayabilecek kadar sıcak su katarak, su soğuyuncaya kadar bir tarafa bırakmalı; soğuyunca suyunu dökmeli ve pirinçlerden duru bir su çıkıncaya kadar, fazla bastırmadan ovalamalı, pirinçleri üç dört su yıkamalı, iyice süzmeli ve bir tarafa ayırmalıdır.

2 Sonra bir tencereye; 1 bardak zeytinyağı ile çok küçük kesilmiş 6 orta baş soğan koyarak, sarartmadan az ölmüş bir hal alınca kadar kavurmalı, sonra bunlara; yıkamış ve süzmüş olduğumuz pirinçleri de koyarak, 7 dakika kadar daha beraberce kavurduktan sonra, soğanlı pirinçlere; yeşilleri ile birlikte olmak üzere 5 adet taze soğan ve tuz katmalı ve bir iki çevirdikten sonra; 3 demet dereotu, yarım demet nane, yarım çorba kaşığı toz şeker ile, yarım bardak da su katarak, dolma içi suyunu çekinceye kadar pişirmeli ve ateşten alarak ılınmaya bırakmalıdır.

3 Sonra, içinde kaynamakta su olan bir tencereye, 250 gram asma yaprağı koymalı, yaprakları ancak 5 dakika haşlamalı ve sudan çıkararak, sapları kopararak yaprakları ayıklamak, koparılan sapları da, dolmayı pişirecek olduğumuz tencerenin altına döşemeli, sapların üstlerine de, birkaç yerinden delinmiş yağ kâğıdı örtmeli ve tencereyi bir tarafa bırakmalıdır.

4 Bundan sonra, ayıklamış olduğumuz yaprakları alarak, bunların tüylü kısımlarının baş taraflarına ve her yaprak içine de aşağı yukarı yarım çorba kaşığı hesabıyla, hazırlamış olduğumuz içten koymalı ve yanlarını için üstüne kapattıktan sonra, sigara sarar gibi yuvarlak sararak içleri dolma haline getirmeli ve sarılan her dolmayı da düzenli bir şekilde, içini kâğıtlamış olduğumuz tencereye istiflemelidir.

5 Sonra tenceredeki dolmalara, 1 büyük limonun suyunu, ya da 20 adet ekşi erik ve yarım bardak da su koyduktan sonra üstüne bir tabak kapatmalı ve dolmalar suyunu çekip de ancak yağ kalıncaya kadar tencerenin kapağını kapatılmış olarak orta kuvvetteki ateşte bir saat pişmeye bırakmalı, sonra da tencereyi ateşten alarak, dolmalar iyice soğuduktan sonra tabağa alarak servis yapmalıdır.