



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI YAPRAK DOLMASI (ÇİĞDEN)

3 kahve fincanı pirinç
6 soğan (orta)
1 bardak zeytinyağı
250 gr yaprak
25 tane taze soğan
1/2 demet nane
3/4 çorba kaşığı şeker
3 demet dereotu
2 bardak su
1 limonun suyu
1 çorba kaşığı tuz

Bir tencereye ölçülere göre ayıklanmış pirinç konularak sıcak su ilâve edilir; soğuyunca suyu dökülüp pirinçler ovalanarak bol suda 3 - 4 defa yıkanır, süzdürüldükten sonra bir tarafa bırakılır. Bir tencereye zeytinyağı, küçük küçük doğranmış soğanlar konularak, soğanlar ölünceye kadar sarartmadan kavrulur ve pirinç ilâve edilerek 7 dakika birlikte kavrulur.

Daha sonra taze soğanlar (yeşil yapraklarıyla), tuz katılır, 3 - 4 defa karıştırıldıktan sonra dereotu, nane, toz şeker ve yarım bardak sıcak su konulur ve iç suyunu çekinceye kadar pişirilir, ılımaya bırakılır.

Başka bir tencerede su kaynatılır ve asma yaprakları atılarak 5 dakika haşlanır, sudan çıkarılıp sapları koparılır. Koparılan bu saplar bir tencerenin altına döşenir. Yaprakların, tüylü kısımlarının baş tarafına her yaprak için yarım çorba kaşığı içten konularak yaprağın yanları için üzerine kapatılır. Sigara sarar gibi yuvarlanarak katlanır ve her dolma, tencereye dizilen sapların üzerine döşenir.

Bu iş bitince limon suyu veya erikler ile yarım bardak ılık su tencereye konulur, üzerine bir tabak kapatılır, dolmalar suyunu çekip, yalnız yağ kalıncaya kadar kapağı kapalı tencere bir saat ateş üzerinde bırakılır.