



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOLMALARI DOLDURMA VE SARMADA DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

Sebzelerin ön hazırlıkları, yapılacak olan sarma ve dolma çeşidine uygun olmalıdır.

Haşlanmış olan sebzelerinin suyu süzdürülmüş olmalıdır.

Asma yapraklarının sapları, dibinden dikkatle kesilerek alınmalıdır.

Yaprakları sararken içi, yaprağın sapına paralel yerleştirilmeli, kenarları için üzerine katlandıktan sonra sıkıca ileri doğru rulo şeklinde sarılmalıdır.

Zeytinyağlı sarmalar 5-6 cm boyunda, kalem inceliğinde ve sıkı sarılmış olmalıdır.

Genel olarak uzun ve silindirik olarak sarılan zeytinyağlı sarmalar, muska gibi üçgen şeklinde de sarılabilir.
