



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DÜĞÜLÜ YAPRAK SARMASI (AFYONKARAHİSAR)

500 gr yağlı koyun döşü kıyması
5 soğan
1 yemek kaşığı tereyağı
2 kahve fincanı ince bulgur (düğü)
1 kahve fincanı su
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
10 dal maydanoz
5 dal dereotu
5 dal nane ya da kuru nane
Sarmak için:
250 g taze yada 1 kg salamura yaprak
Pişirmek için:
2 su bardağı etsuyu
1 tatlı kaşığı tuz

Soğanlar çok ince doğranır ya da rendelenir.

Diğer malzemelerle iyice karıştırılır.

Yaprak taze ise 6 su bardağı kaynamakta olan suya 1 limon sıkılarak 2 dakika haşlanır.

Yaprak salamura ise yıkanarak tuzundan iyice arıtıldıktan sonra sıcak suda bekletilir.

Yapraklar parçalanmadan suyu sıkılarak sapları alınır.

Yaprakların birkaç tanesi tenceresinin dibine döşenir.

Kaşıkla yaprağın uç kısmına koyularak sarılır ve tencereye dizilir.

Üzeri tekrar yaprakla kapatılır.

Et suyu ve tuzu eklenir.

Sarmaların açılıp dağılmaması için üzerine bir tabak kapatılır ve kapağı da kapatılarak hafif ateşte 40 dakika kadar pişmeye bırakılır.

Ocak yerine fırında da pişirilebilir.