



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ DOLMA VE SARMA HAZIRLAMA İŞLEMLERİ

Etlı dolmalarda ilke olarak sebzeler çiğden hazırlanır.

Ancak asma yaprağı, lahana ve pazı gibi bazı yaprak sebzeler kaynamakta olan suda birkaç dakika haşlanarak yumuşatıldıktan sonra sarılır.

Patlıcan, kabak, enginar, pırasa gibi sebzelerin içleri alındıktan veya oyulduktan sonra harçla doldurulur.

Harcın pişme sırasında dağılmaması için lahana sarması ve yaprak sarması gibi sıkı sarılmış olanlar tencereye dikine yerleştirilir. Ancak genellikle kullanılan uygulama üst üste yerleştirilmesidir.

Son aşamada üzerlerine dolma ve sarmaları örtecek seviyede su veya et suyu dökülür.

Bazen de buna biraz doğranmış domates veya salça eklenir.

Etlı dolma ve sarma harçları hazırlanırken, dana ya da koyun eti yerine kümes hayvanlarının eti de kıyma haline getirildikten sonra kullanılmaktadır. Hatta bazı yörelerimizde kümes hayvanlarının etleri iki bıçak arasında (bıçak arası tabir edilen incelikte) doğranarak da harçlara katılmaktadır.