



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ YAPRAK DOLMASI

500 gram yağlı kıyma
4 kaşık sadeyağ
1 fincan pirinç
250 gram yaprak (taze veya salamura)
1 adet soğan
1 adet dereotu
Tuz

Bu yemeğin hazırlanması sırasında iki cins yapraktan biri kullanılabilir. Lezzetinde hiçbir değişiklik olmaz. Yalnız haşlanmalarında zamanın iyi ayarlanması lâzımdır. Taze yaprak zamanı yapılacak yemekte yaprakları derin bir kap veya tencere içinde 5 dakika haşlamak yeter. Kışa doğru veya kışın yapılacak etli dolmada mecburen salamura yaprak kullanılacaktır Salamura yaprak tazeye göre çok tuzlu olduğu için bunları 8-10 dakikadan az haşlamamalıdır. ister taze. ister salamura olsun kullanılacak yapraklar haşlandıktan sonra orta kısmında bulunan damar kısmıyla sapı koparılıp atılır. Yaprak el kadarsa olduğu gibi bırakılır, daha büyükse orta damarın geçtiği yerlerden yapraklar ikiye yırtılır hazırlanır Yapraklar kullanılmağa hazırlandıktan sonra, başka bir tencerede 2 kaşık sadeyağ eritilir, ince doğranmış soğan bu yağda pembeleşene kadar kavrulur. Bir bardak su ilâve edilir ve içine bir fincan pirinç katılır. Pirinç suyunu çekene kadar 10-15 dakika pişirilir Ondan sonra pirinç ateşten indirilir ve kıyma ile bir kaptan voğurulmağa başlanır, Bu arada kıymaya ince kıyılmış dereotu, tuz ve karabiber de ilâve edilir. 7-8 dakika yoğurulduktan sonra bu kıymadan birer fındık iriliğinde parçalar kopartır ve daha evvel haşlanan yaprakların ortasına konarak bohça yapar gibi her tarafından sarılıp kapatılır. Bir tencereye dizilir, üstüne 2 kaşık yağ, 1 bardak su ilâve edilir. 45 dakika pişirilir.