



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ YAPRAK SARMASI

5-6 deste yaprak (taze veya salamura edilmiş)

1 su bardağı pirinç

1 çay bardağı bulgur (arzu edilirse)

2 adet kuru soğan

3 diş sarımsak

¼ deste maydanoz

1-2 domates

1 yemek kaşığı salça

½ kg orta yağlı kıyma

Tuz, karabiber, pul biber

Soğan ve sarımsaklar yemeklik doğranır. Kıymaya ilave edilir. Maydanoz ince ince kıyılır. Domatesler rendelenir salça, tuz, karabiber konulur. Pirinç yıkanır ilave edilir. Hepsini birden yoğurulur. 1/2 çay bardağı kadar su ilave edilip tekrar yoğurulur. Yapraklar eğer taze ise kaynar tuzlu suda biraz haşlanır. Çıkarılıp süzdürülür. Haşlanır Eğer salamura ise iyice yıkanır avuç içinde hafifçe sıkılarak fazla suyu alınır. Sonra sarma işlemi yapılır ve yayvan bir tencereye muntazam bir şekilde eğer varsa pirzola kemikleri tencerenin dibine yayılır ve dolmalar onun üzerine dizilirse daha lezzetli olur. Suyu koyulup ağır ateşte pişirilir. Arzu edilirse üzerine sarımsak, kırmızıbiber ve nane ile hazırlanmış tereyağlı sos dökülür. Patlıcanlar da aynen bu şekilde yapılır (Kurutulmuş biber ve patlıcanlarda aynen bu şekilde yapılır. Ancak bunlar önceden biraz haşlanıp suyunun süzülmesi gerekir. Birde pirinç miktarı biraz daha arttırılır)