



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ TAZE ASMA YAPRAĞI SARMASI

500 gram kıyma
1 kaşık sadeyağ
300 gram yaprak
Yeteri kadar maydanoz
3 baş soğan
Karabiber
Tuz
3 kaşık piring

Yaprak limonlu kaynar suda öldürölür. Soğuk suda yıkandıktan sonra süzğüye çıkarılır. Sapları koparılıp hazırlanır. Yarım kilo yağlı et bir kez makineden çekilir. Yıkanmış, temizlenmiş piring, iki ince kıyılmış soğan, maydanoz, karabiber, nane, tuz, iki kaşık su ilâve edilerek halledilir. Küçük küçük sarılıp pişecek kaba konur. Üzerine bir kaşık yağ, yarım limon, iki bardak su ilâve edilerek orta ateşte pişirilir.

Not: Dolma yapmak için seçilecek olan yaprak (asma yaprağı) genel olarak ya taze iken yapılır ya da salamura halinde olan yapraklar kullanılır. Burada dikkat edilecek husus taze yaprağın haşlanarak istenilen kıvama getirilmesidir. Bu ev hanımlarının tecrübelerine göre saptanmıştır. Salamura yapraklar ise hanımların arzularına göre bazen sıcak suya pek az temas ettirilir. Bu da tecrübe ile saptanan bir durumdur.