



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ YAPRAK SARMA

300 gram asma yaprağı
300 gram orta yağlı kıyma
2 avuç pirinç
2 adet domates
2 adet soğan
3 adet sivri biber
Yarım demet maydanoz
5 dal dereotu ve nane
3 çorba kaşığı tereyağı
Tuz
Karabiber
1 çay bardağı su
1 adet limon

Öncelikle yapacağınız dolma içini hazırlayıp karıştırın. Yapraklar taze ise haşlayın. Salamura yaprak ise yıkayıp sıcak suda yarım saat bekletin. Yıkayıp içleri kıymalı karışımdan 1 çorba kaşığı kadar koyup iyice sarıp tencereye dizin. Tencere dolunca üzerine yaprakla kapatıp domates limon suyu ve su döküp pişirin. 35 dakika kadar orta ateşte pişmeye bırakın. Sıcak ikram edip üzerine yoğurtla sunulabilir.