



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ YAPRAK DOLMASI

500gr kıyma
300 gr yaprak
2 adet soğan
3 çorba kaşığı pirinç
1 çorba kaşığı katı yağ
1 limon
Tuz
Karabiber

Taze yapraktan yapacaksanız, yaprakları ayıklayıp tuzlu, limonlu kaynar suya koyup hafifçe haşlayın. Salamura yaprak kullanacaksanız, yıkayıp sıcak suda yaprakları yarım saat bekletip, tuzunun çıkmasını sağlayın. Sonra yaprakları tekrar yıkayın. Etlı dolma içini hazırlamak için önce kıymayı, ince çentilmiş soğanlarla karıştırın. Ayıklanıp, yıkanmış pirinci ilave edin, yoğurun. Kırılmış maydanozları ekleyin. Tuzunu, karabiberini ekip iyice harman edin. Sertse biraz su, yağsızsa biraz sıvı yağ ilave ediniz. Hazırladığınız bu içi yapraklara, sarınız. Etlı yaprak dolmaları, zeytinyağlı dolmalara göre daha küçük ve tombul olmalıdır. İtina ile sıkışık olmadan dolmaları tencereye dizip üstünü yaprakla örtün. Üzerine çıkıncaya kadar su koyun. Limon suyu sıkıp, yağını katıp hafif ateşte pişirin. Etlar pişince sıcak sıcak üzerine yoğurt dökün.