



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ YAPRAK SARMASI

400 gr koyun yada kuzu kıyması (orta yağlı)  
4 orta boy soğan (ince doğranıp, 1 kahve kaşığı tuzla ovulmuş)  
150 gr (3/4 su bardağı) pirinç (ılık suyla 3-4 kez yıkanıp, süzölmüş)  
1 demet dereotu (ince kıyılmış)  
1 demet maydanoz (ince kıyılmış)  
3 domates (kabukları soyulup, çekirdekleri temizlenerek kuşbaşı doğranmış)  
500 gr dolmalık asma yaprağı  
200 gr (13 çorba kaşığı) tereyağı (eritilmiş)  
1-2 su bardağı et suyu

Kıyma, soğan, pirinç, dereotu, maydanoz ve domatesi orta boy bir kasede iyice karıştırıp, bir kenara bırakınız. Orta boy bir tencereyi yarısına kadar suyla doldurup, suyu harlı ateşte kaynatınız. Su kaynayınca yaprakları koyup, 1-2 dakika haşlayınız. Tencereyi ateşten alıp, yaprakları tencereden çıkararak fazla sularını süzdürünüz. Kıymalı harçtan bir yaprağın iki-üç parmak içine doğru yerleştirip, yaprağı önce iki kenarından harcın üstüne doğru kıvrıp, sonra sigara sarar gibi sarınız. Bütün dolmaları aynı biçimde sarıp, orta boy bir tencereye yerleştiriniz. Üstüne eritilmiş tereyağı ve dolmaları aşmayacak kadar et suyu ekleyip, bir tabakla ağırlık yapınız. Tencereyi ağır ateşe oturtup, dolmaları 1 saat kadar pişiriniz. Tencereyi ateşten alıp, ağırlık yapmak için koyduğunuz tabağı çıkarınız. Dolmaları ısıtılmış bir servis tabağına çıkararak, servis ediniz.