



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ TAZE YAPRAK DOLMASI

500 gram taze asma (üzüm) yaprağı

2 adet soğan,soyulup,

10 su bardağı su (2 litre)

1 sulu limonun suyu

1 çorba kaşığı tepeleme yağ

2,5 su bardağı et suyu (yoksa su)

İçi:

10 adet orta boy ince kıyılmış soğan (1 kilo)

3 kahve fincanı ıslatılıp, temizlenmiş pirinç (150 gram)

3/4 su bardağı et suyu (veya su)

1 çorba kaşığı tuz

Az karabiber

500 gram az yağlı koyun veya kuzu kıyması

1/2 şer bağ birlikte kıyılmış dereotu, maydanoz, nane (veya kuru nane)

İçi için:

1) Küçük bir tepsiye soğan ve tuzu ilâve ederek elinizle kuvvetlice, soğanlar iyice ölünceye kadar, 5 dakika ovunuz.

2) Pirinci ilâve ederek 2 dakika daha ovmaya devam ediniz.

3) Sonra, bütün malzemeyi ilâve edip iyice karıştırınız.

Yaprakların hazırlanışı:

1) Yaprakları ayıklayıp, tuzlu limonlu suda ağır ağır kaynatıp altüst ederek 3 dakika haşlayınız.

2) Ağır ağır kaynatarak yaprakları altüst ederek 5 dakika haşlayıp, soğuk su akıtarak, soğutup, susuz olarak bir kaba çıkarınız.

3) Yaprakların büyüklüğüne göre bazılarını ortadan kopararak, bazılarını bütün olarak bir yaprağı tüylü kısmı üste gelmek üzere sol ovucunuzun içine koyup yaprağın parmaklarınızın tarafındaki ucunun tam ortasına cevizden biraz küçük dolma içi koyup, yaprağı iki yandan için üzerine kapatınız, diğer uçlar üzerinde yuvarlayıp sigara sarar gibi dolmayı sarınız.

4) Diğerlerini de aynı şekilde sarıp küçük bir kuşhanenin altına 3-4 yaprak yerleştirip üzerine dolmaları diziniz.

5) Soğanı, yağı ve et suyunu ilâve edip, üzerine bir tabak kapatınız ve orta kuvvetli ateşte 35-40 dakika pişiriniz.