



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ YAPRAK DOLMASI

7,5 bardak su
400 gr. asma yaprağı
500 gr. dolmalık kıyma
1 büyük soğan (küçük doğranmış)
1/4 bardak pirinç
1/2 bardak domates suyu
1 demet kıyılmış dereotu (saplarını saklayın)
tuz
karabiber (arzuya göre)
5 çorba kaşığı SANA
2 bardak yoğurt

6 bardak suyu tencerede kaynatın. Yaprakları içine atın. 2 dakika tutun. Kevgirle yırtılmadan çıkarın. Süzgeçte süzün. Saplarını kopartın, süzgecin kenarına dizin. Et, soğan, pirinç, domates suyu, dereotu, tuz ve biberi bir kapta iyice karıştırın. Dereotu saplarını kalın dipli bir tencerenin dibine yayın. Avucunuzun içine bir yaprak alın. Kaba tarafı size baksın. Yaprığın içersine bir çorba kaşığı dolma harcından koyarak katlayın ve tencerenin içersine sıra ile dizin. Üzerine SANA'yı dilimleyip, 1-1/2 bardak su ilave edin, kapağını kapatıp orta hararete 50-60 dakika pişirin. Yerken suyunu dolmaların üzerine gezdirin. Çırpılmış yoğurtla servis edin.

