



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ YAPRAK SARMA (KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

500 gr Asma yaprağı
500 gr Kaburgadan orta yağlı et
½ Çay Bardağı Dolmalık pirinç
1 Büyük Baş Soğan
1 Yemek Kaşığı Salça
¾ Yemek Kaşığı Sıvıyağ
¼ Demet Maydanoz
¼ Demet Dereotu
¼ Demet Nane (kuru da olabilir)
1 Tatlı Kaşığı Tuz
1 Çay Kaşığı Karabiber
1 Çay Kaşığı Kırmızı Toz Biber
½ Çay Kaşığı Kimyon (isteğe göre)
½ Çay Bardağı Su
3 Diş Sarımsak
1 Kâse Yoğurt

Kullanılacak yaprak salamura ise, tuzdan arınması için 6-8 saat kadar temiz su içerisinde bekletilir.

Taze yaprak kullanılacak ise kaynar suda 1-2 dakika haşlanır ve alınır.

İç için tüm malzemeler bir kap içerisinde karıştırılır ve yoğrulur.

Boyutları küçük yapraklar tercih edilir. Ancak bu olanaklı değil ise büyük yapraklar ikiye bölünür.

Bir düzlem üzerine yayılan yaprağın ortasına iç konulur ve lokma büyüklüğünde sarılır.

Sarılan sarmalar tabanına sap dizilmiş tencereye sıralanır.

Ayrı bir kâsede 1 yemek kaşığı salça, karabiber, 1-2 kaşık sıvıyağ karıştırılır.

Hazırlanan karışıma iki su bardağı sıcak su konulur.

Sarmaların üzerine eklenerek 45 dakika kadar pişirilir.

Ocaktan alınan yemek sulu bir biçimde tabaklara konur ve üzerine mutlaka sarımsaklı yoğurt ilave edilerek servis edilmesi önerilir.



