



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ YAPRAK SARMA

Adese Restorant - Etlik

Malzemeler:

300 g dana-kuzu karışımı kıyma

500 g taze asma yaprağı

2 yemek kaşığı pilavlık pirinç

1 adet orta boy kuru soğan

1 tutam ince doğranmış maydanoz

2 yemek kaşığı mısırözü yağı

1 yemek kaşığı salça

1 adet domates

Az miktar tuz

Az miktar karabiber, pul biber, kekik, kimyon, nane

250 g yoğurt

Hazırlanışı:

Derin bir tencereye su konulur ve az miktar tuz atılarak kaynatılır. Asma yapraklarının sap kısımları bıçak yardımıyla ya da elle kopararak temizlenen yapraklar kaynayan suda 1-2 dakika, renkleri sararıncaya kadar haşlanır. Süzgeç yardımıyla kaynayan sudan alınan yapraklar, yırtılmadan soğuk suya tutulur ve tane tane bir kenara ayrılır. Yapraklar dinlenirken iç harcı hazırlanır. Derin bir kaba kıyma, ince doğranmış ve hafifçe ezilip karabiber ve tuz eklenerek sulandırılmış kuru soğan, maydanozlar, doğranmış domates, baharat ve tuz ve süzgeçte yıkanmış pirinç eklenir ve iyice karıştırılır. Haşlanmış olan yaprakların içine bu karışımdan az miktarlarda alınıp yerleştirilir ve yapraklar rulo şeklinde sarılır. Sıralı bir şekilde yayvan bir tencereye dizilen bu sarmaların üzerine az miktar suda eritilmiş salça ve mısırözü yağı da eklenir. Hafif ateşte pişirilen sarmalar arzuya göre sarımsaklı ya da normal yoğurt ile birlikte, sıcak olarak servis yapılır.