



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAY USULÜ YAPRAK DOLMASI

Nedim Atilla

MALZEMELER:

- 1,5 su bardağı zeytinyağı
- 5 bardak soğan (mikserde rendeliyorsun)
- 1 su bardağı ve biraz daha pirinç (yıkancak pirinç)
- Yarım su bardağı ve fazla limon suyu
- 1,5 çorba kaşığı nane
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 demet dereotu (küçük küçük kesilecek)
- 1,5 tatlı kaşığı tuz
- 1,5 kaşık tatlı şeker
- 300 gr dolmalık yaprak (kaynatılacak)

HAZIRLANIŞI:

Önce biraz su ile soğanı pişir içine tuz, şeker karabiber, kat pembeleşince ocaktan indir ve soğanları içine yağı, limonu pirinci ve geri kalan malzemeleri kat ve soğumaya bırakın. Sonra dolmaları sarmaya başlıyorsunuz. Tencereye dolmaları dizdikten sonra tencereden kalan suyu içine ilave ediyorsun sonra bir tabakla tencereyi örtüyor üstüne 1,5 bardak su döküyorsun ve 45 dakika pişiriyorsun (suyunu çekene kadar) soğuduktan sonra tencereden dolmaları çıkarıp afiyetle yiyorsunuz.

Not: Ermeniler kendilerine Hay derler