



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ITIR YAPRAKLI TAZE ASMA YAPRAĞI SARMASI

Milli Eğitim Bakanlığı

500 gram yağlı koyun kıyması
500 gram pirinç
8 adet itir çiçeği yaprağı
1 adet kuru soğan
1 tatlı kaşığı karabiber
2 tatlı kaşığı tuz
200 gram ilik
1 kg taze asma yaprağı
Yeterince su

Koparılan taze asma yaprakları siniye dizilir, yaprakların solması beklenir.

Kıyma, pirinç, bir adet ince kıyılmış soğan, iliğin yarısı, tuz ve karabiber tepsiye konur ve karıştırılır.

Hazırlanan iç malzemesinin üzerine ince kıyılmış itir yaprağı serpilir, karıştırılmaz.

Sarmalar serçe parmağı kalınlığında sarılır, tencereye dizilir. (Her sarmayı sarmada iç ile üzerindeki kıyılmış itirle karıştırılarak alınır ve sarılır. Sarmaların sarma yönüne doğru aynı yönde dizilmesi pişerken açılmaması için önemlidir.)

Sarmaların üzerine tuz ve ilik konur, dolma taşı ile bastırılır.

Dolma taşı hizasına kadar su ilave edilir ve kaynayınca kadar yüksek ateşte sonra altı kısılarak pişirilir.

