



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEZGİTLİ YAPRAK SARMA

1 adet mezgıt balığının filetosu
150 gram salamura yaprak
Yeteri kadar su
1 çay bardağı sıvıyağ
1 adet soğan
1 su bardağı pirinç
1 çorba kaşığı dolmalık fıstık
1 çorba kaşığı kuşüzümü
10 dal kıyılmış maydanoz
10 dal kıyılmış dereotu
3 adet domates
Tuz
Karabiber
1 çorba kaşığı tereyağı

Mezgıt filetolarını yumuşayana dek haşlayın. Sudan çıkarın ve soğuduktan sonra çatalla ezip kenara alın. Sıvıyağı bir tencereye alıp, ince kıyılmış soğanı rengi dönene dek kavurun. Üzerine dolmalık fıstığı ekleyin. Birkaç dakika daha kavurduktan sonra, yıkanıp süzölmüş pirinci tencereye ilave edin ve kavurmaya devam edin. Pirinç beyazlaşınca, üzerini geçecek kadar sıcak su, kuşüzümü ve tuz ekleyin. Tencerenin kapağını kapatıp pişmeye bırakın. Suyunu tamamen çekince ocaktan alın. Üzerine balık, maydanoz, dereotu, tuz ve karabiber ilave edip harmanlayın. Asma yapraklarının tuzunu almak için sıcak suda birkaç defa yıkayıp elinizle sıkın ve saplarını kesin. Bir adet asma yaprağını düz bir zemine serin. İçine balıklı harçtan koyup sarın. Yapraklar ve harç bitene dek işleme devam edin. Bir tencerenin dibine birkaç adet asma yaprağı koyun. Üzerine sarmaları yerleştirin Domateslerin kabuklarını soyup küp doğrayın. Tereyağını kızdırıp domatesleri sote edin ve asma yapraklarının üzerine gezdirin. Tencereye 1 su bardağı sıcak su ilave edin. Sarmaların üzerine bir tabak kapatın. Tencerenin kapağını kapatıp, kısık ateşte 30 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.

