



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PAZI YAPRAK DOLMASI

Malzeme :

500 gr. pazı,  
250 gr. kıyma,  
2 kaşık pirinç,  
1/2 limon,  
1 kaşık yağ,  
2 adet soğan,  
maydanoz,  
tuz karabiber.

Yapılışı:

- 1- Pazı yapraklarını ayıklayıp tuzlu limonlu kaynar suya koyup hafifçe haşlayınız.
- 2- Etlı dolma içini hazırlayınız.
- 3- Haşlanmış yaprakların tüylü yüzüne birer parça koyup 3 cm. boyunda sarınız.
- 4- Tencereye dizip bitince dolmaların üzerine yaprak koyup üzerine çıkıncaya kadar su koyunuz.
- 5- Yağsız olduğunu görürseniz 1 kaşık yağ, sulandırılmış salça veya bir domates ve limon suyu sıkıp pişiriniz.

İçin Yapılışı:

- 1- Kıymanın içine incecik doğranmış 2 adet soğanı koyunuz.
- 2- Pirinci ayaklayıp yıkayıp kıymaya ilave ediniz.
- 3- Maydanozu ayıklayıp yıkayıp kıyıp kıymaya katınız.
- 4- Tuzu, karabiberi, et yağsızsa 1 kaşık yağ koyup kıymayı iyice karıştırınız.
- 5- Sert olmaması için azıcık suyla sulandırıp yaprağa sarınız.