



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE YAPRAK SARMASI

½ kg orta yağlı kıyma
3 corba kasığı pirinç
2 orta boy soğan
½ corba kasığı salça
250 gr. taze asma yaprağı
8-10 dal maydanoz
1 tatlı kasığı tuz
¼ çay kasığı karabiber
İçin için:
½ kg. orta yağlı kıyma
3 corba kasığı pirinç
2 orta boy soğan
3 orta boy domates (veya ½ corba kasığı salça)
8-10 dal maydanoz
1 tatlı kasığı tuz
¼ çay kasığı karabiber

- 1) Tencereye 2 su bardağı su ve 1 çay kasığı tuz koyup kaynatınız. Yaprakları yıkayıp, tencereye koyarak hafif hararetle 5 dakika pişiriniz.
- 2)Ayrı bir kapta, kıymayı derin bir kaba koyunuz. İçine ince kıyılmış soğan, maydanoz, pirinç, kabukları çıkartılıp fındık büyüklüğünde doğranmış domates, tuz ve karabiber ilave edip karıştırınız. (Domates olmadığı zaman ½ corba kasığı salçayı bir çay bardağı su ile sulandırıp katiniz.)
- 3) Yaprakların saplarını çıkartıp büyükleri ikiye ayırınız. Tuylu kısmı üstte gelmek üzere masaya yayın. Hazırladığınız içten uzunlamasına yeteri kadar koyup kenarlarını kapatarak sarınız.
- 4) Tencereye muntazam dizip suyunu üzerine dokunuz. Suyu az gelirse biraz daha ilave ederek hafif hararetle 5 dakika pişiriniz.