



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ YAPRAK SARMASI

www.sefabdullahusta.com

1 kilo yaprak
1 adet soğan
250 gram kıyma
1 su bardağı pirinç
1 çorba kaşığı domates salçası
Çeyrek demet maydanoz
Yarım çay bardağı sıvı yağ
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı yenibahar
1 çay kaşığı nane
2 çay kaşığı tuz
Üzeri için;
2 su bardağı yoğurt
2 çorba kaşığı tereyağı
2 çorba toz kırmızı biber
Nane
Pişme aşamasında:
Sıcak su
Yarım çay bardağı sıvı yağ
1 çay kaşığı tuz

İç harcımızı hazırlamaya başlıyoruz. Soğanımızı küçük küçük doğruyoruz. Üzerine kıymamızı, pirincimizi, doğranmış maydanozu, sıvıyağımızı, salçamızı, kimyon, yenibahar, nane ve tuzumuzu ekledikten sonra bütün malzemelerimizi güzelce yoğuruyoruz.

Ardından sıcak suda 3 dakika haşladığımız taze yapraklarımızı süzüp sarma işlemine başlıyoruz.

Sarma işlemi bittikten sonra tencereimizin dibine yaprakların sap kısımlarını ve 1-2 yaprağı koyarak üzerine sardığımız sarmaları diziyoruz.

Yemeğimizi ocağa koymadan tuzunu ve yağını ilave ediyoruz. Yapraklarımızın üzerine orta büyüklükte bir tabak koyuyoruz.

Kenar kısmından yaprakların üzerine hafif geçecek kadar sıcak su ekliyoruz ve kısık ateşte pişmeye bırakıyoruz.

Yemeğimiz piştikten sonra 1 saat kadar dinlendirip servis aşamasında üzerine yoğurt ve eritilmiş tereyağında kızdırdığımız toz kırmızı biberi gezdirip nane ile süslüyoruz.

