



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAZE ASMA YAPRAĞI SARMASI

Malzeme :

500 gr.kıyma,
300 gr. yaprak,
2 adet soğan,
3 kaşık pirinç,
1 kaşık yağ,
maydanoz,
tuz,
karabiber,
1 limon.

Yapılışı:

- 1- Taze yaprakları ayıklayıp tuzlu limonlu kaynar suya koyup hafifçe haşlayınız.
- 2- Etli 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- Domateslerin kabuğunu soyup fındık büyüklüğünde doğrayıp kıymaya katınız.
- 4- Maydanozu ayıklayıp yıkayıp kıyıp kıymaya katınız.
- 5- Tuzu, karabiberi, et yağsızsa 1 kaşık yağ koyup kıymayı iyice karıştırınız.
- 6- Sert olmaması için azıcık suyla sulandırıp yaprağa sarınız.