



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ YAPRAK DOLMASI

300 gr taze asma yaprağı
250 gr yoğurt
1 adet limon
Tuz
İçerik için;
500 gram orta yağlı kıyma
250 gram kuru soğan
2 kahve fincanı pirinç
2 adet domates
1 demet dereotu
1 demet maydanoz
1/2 demet taze nane veya kuru nane
1 çorba kaşığı domates salçası
1/2 paket margarin
Tuz
Karabiber

İçerik yapılışı:

Soğanları ince ince doğrayıp tuz ve kıymayla birlikte soğanlar ezilinceye kadar yoğuralım.

Kabuklarını soyup küçük küçük doğradığımız domatesleri, ince doğradığımız maydanozları, dereotlarını ve naneleri, salçayı kıymanın içine ilave edelim.

Son olarak margarin ve daha önceden bir miktar suda ıslattığımız pirinci de ilave edip dolma içeriğini iyice yoğuralım. Yoğururken ellerimizi ara sıra ıslatarak, dolma içeriğinin yumuşak olmasını sağlayalım.

Taze asma yapraklarını, tuzlu ve limonlu kaynar suda hafifçe haşlayıp, saplarını kopartalım.

İçten yeterince parçalar alarak, hazırladığımız yaprakların tüylü yüzlerine koyup, yaprakların sağını ve solunu için üstüne çevirdikten sonra, uzunluklarına doğru sigara böreği sarar gibi saralım.

Sardıığımız dolmaları, bir tencereye aralıksız, düzgünce dizelim. Tencereye dizme işlemi bitince, dolmaların üzerlerine dağılmaması için tabak kapatıp, yeterince tuzunu ve suyunu ilave edelim.

Yağsız olduğunu görürsek, küçük küpler halinde birkaç parça margarin dolmaların üzerlerine koyup, yapraklar yumuşayınca kadar pişirelim.

Not: Eğer salamura yaprak kullanacaksak, akarsu altında iyice yıkayıp, kaynar suda 2-3 dakika haşladıktan sonra, kullanalım.