



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ ETLİ YAPRAK SARMASI

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

İçi için:

500 g yağlı koyun döşü kıyması

5 adet soğan

1 yemek kaşığı tereyağ

2 kahve fincanı pirinç

1 kahve fincanı su

1 tatlı kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı karabiber

10 dal maydanoz

5 dal dereotu, 5 dal nane

Sarmak için:

250 g taze ya da 1 kg salamura yaprak

Pişirmek için:

2 su bardağı etsuyu

1 tatlı kaşığı tuz

Terbiye için:

1 yumurta

1 limon suyu

Soğanlar çok ince doğranır ya da rendelenir.

Diğer malzemelerle iyice karıştırılır.

Yaprak taze ise 6 su bardağı kaynamakta olan suya 1 limon sıkılarak 2 dakika haşlanır.

Yaprak salamura ise yıkanarak tuzundan iyice arıtıldıktan sonra sıcak suda bekletilir.

Yapraklar parçalanmadan suyu sıkılarak sapları alınır.

Yaprakların birkaç tanesi tencerenin dibine döşenir.

Kaşıkla yaprağın uç kısmına koyularak sarılır ve tencereye dizilir.

Üzeri tekrar yaprakla kapatılır, etsuyu ve tuzu eklenir.

Sarmaların açılıp dağılmaması için üzerine bir tabak kapatılır ve kapağı da kapatılarak hafif ateşte 40 dakika kadar pişmeye bırakılır.

Ocak yerine fırında da pişirilebilir.

Ateşten almadan hemen önce terbiye malzemeleri karıştırılarak eklenir.