



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YABANİ PİRİNÇLİ YAPRAK DOLMASI (İTALYA)

125 g yağsız kuzu kıyması
1 soğan (doğranmış)
2 diş sarımsak (dövülmüş)
100 g yabani pirinç
2 çorba kaşığı kıyılmış taze nane
2 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz
1 çorba kaşığı salça
2 domates (kabukları soyulup çekirdekleri temizlendikten sonra, küp biçiminde doğranmış)
bir tutam taze çekilmiş karabiber
125 g taze asma yaprağı (kaynar suda 1 dakika haşlanıp, süzdürülmüş ve kurulanmış)
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 limonun suyu
limon dilimleri (süsleme için)

Yağsız bir tavaya kuzu kıymasını koyup, tavayı kısık ateşe oturtarak, kıymayı suyunu bırakana kadar pişirin. Sonra orta ateşte, kahverengi olana kadar pişirmeye devam edin. Tavayı ateşten alıp, kıymayı bir tencere üstüne yerleştirilmiş bir süzgece aktararak, süzülmeye bırakın. Süzülen et suyundan 1 tatlı kaşığı kadarını (geri kalan suyu atın) tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtun. Soğan ve sarımsağı ekleyip, hafifçe yumuşayana kadar (yaklaşık 10 dakika) kızartın.

İyice süzülmüş kıymayı tavaya koyup, yabani pirinç, nane, maydanoz, salça, domatesler ve karabiberi ekleyerek, karıştırın. 20 cl (1 su bardağından az) su katıp, bir taşım kaynatın. Kaynayınca tavanın üstünü örtüp, 10 dakika daha pişirdikten sonra, tavayı ateşten alıp, bir kenara bırakın.

Önce fırınınızı 180 °C'a ısıtın. Asma yapraklarını tezgâha serip, tavadaki kıymalı harçtan bir kaşık alarak, yapraklardan birinin ortasına koyun. Yaprığın kenarlarını harçın üstüne kıvrıp yuvarlayın (pirinç pişerken genişlediği için çok sıkı sarılmama-sına dikkat edin).

Bu işlemi bütün kıymalı harç bitinceye kadar sürdü- rüp, zarar görmüş ya da artan asma yapraklarını çift tabanlı bir tencereye döşeyin. Yaprak sarmalarını üstüne düzgün biçimde yerleştirip, zeytinyağı ve limon suyunu üstüne gezdirerek, 45 cl (yaklaşık 2 su bardağı) su ekleyin.

Tencerenin kapağını kapatıp, fırına vererek, dolmaları 1 saat 15 dakika pişirin (arada bütün suyunu çekerse, su ekleyin). Tencereyi fırından alıp, dolmaları düz tabaklara çıkararak, limon dilimleriyle süsledikten sonra sıcak sıcak servis yapın.

Not: Taze asma yaprağı bulunamazsa, salamura yaprak da kullanılabilir. Bu durumda asma yaprakları, fazla tuzunu gidermek için bol soğuk su altında yıkandıktan ve süzgeçte iyice süzdürüldükten sonra, haşlanmadan kullanılmalıdır.