



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## YAPRAK DOLMASI (ETLİ)

250 gr salamura veya taze yaprak  
250 gr koyun kıyması  
3 orta boy soğan  
1 kahve fincanı pirinç  
1/2 demet maydanoz  
1/2 demet dereotu ( arzu eden nane de koyabilir)  
1 yemek kasığı domates ezmesi

Salamura yaprakların tuzunu çıkarmak için birkaç kere yıkayın. Kaynamış suda 3-4 dk haşlayın. Soğanları ince ince çentin. Kıyma, kıyılmış dereotu, maydanoz, domates ezmesi, yikanmış pirinç, tuz, karabiber ve 1/2 bardak su katıp hepsini karıştırın.

Büyük yaprakları ortadan ikiye bölün. sap ve orta damarını çıkartın. 1 tatlı kasığı içten koyup sararak ufak dolmalar yapın. Tencerenin içine bir kat yaprak döseyin ve üzerine dolmaları yerleştirin. Dolmaların seviyesinde su ve 2 kasık yağ koyun. Üstünü de artan yapraklarla kapatın. Kapagini kapatıp önce hızlı sonra da kısık ateşte pişirin. Sarmisaklı ya da sade yoğurtla servis yapın.

