



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAPRAK SARMALI KURU FASULYE (İZMİR)

Kullanılacak Malzemeler

- 1 demet maydanoz
- 2 soğan
- 300 gr asma yaprağı
- 250 gr kıyma
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı pul biber (veya 1 adet arnavut biberi)
- 250 gr kuru fasulye
- 500 gr kemikli et
- 1 demet dereotu
- 1 kahve fincanı pirinç
- 1 çorba kaşığı limon
- Tuz
- 2 çay kaşığı karabiber

Hazırlanma Şekli

Asma yaprağını 5-6 kere suyunu değiştirip 10-15 dakika soğuk suda bekletip süzün. Yaprakları kaynar suya atın hafif haşlayın çıkarınca soğuk suya atıp süzün. Bir soğanı soyup rendeleyn. Pirinci yıkayıp süzün. Dereotu ve maydanozu temizleyip kıyın. Bir kapta kıyma, soğan, pirinç, tuz, karabiber, dereotu, maydanoz ve iki çorba kaşığı zeytinyağını yoğurun. Yaprığın sap kısımlarını koparıp ortasına 1 kaşık iç malzemesi yayın. İki yanını kapatıp sarın. Malzeme bitinceye kadar işlemi sürdürün. Tencerenin altına sama yapraklarını yayın. Üzerine dolmalarını dizin. Tencereye 1 kahve fincanı zeytinyağı ekleyin. Etleri koyun. Suyunu salıp çekinceye kadar kavurun. 1 kahve fincanı su ekleyip kapağı kapalı olarak kısık ateşte pişirin.

Kuru fasulyeyi akşamdan ıslatın. Suyunu değiştirip diri kalacak şekilde tuzlu suda haşlayın. Süzüp soğuk suda bekletin. Tencereye iki çorba kaşığı zeytinyağı koyun. Rendelenen bir soğanı kavurun. Bir kaşık suda ezdiğiniz salçayı, pul biber (veya dörde bölünmüş arnavutbiberini) tuz ve fasulyeyi eti karıştırın. Fasulyelerin üzerini çıkacak kadar su ilave edin. Kapağını kapatıp kaynamaya bırakın. Su kaynayınca ocağı kısık pişirin.

Sarmaların üzerine etli kuru fasulyeyi ekleyin. Su seviyesi sarmaların hizasında değilse bir miktar su ilave edin. Üzerine ısıya dayanıklı bir tabak kapatın. Kapağı kapalı olarak 30 dakika pişirin. Tencereyi ocaktan alıp limon suyu ve kalan zeytinyağını gezdirin. Kapağını kapatıp 15 dakika dinlendirin. Servis tabağına alıp sıcak servis yapın.