



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAPRAK SARMALI KURU FASULYE

Gerekli Malzemeler :

250 gr kuru fasulye

500 gr kemikli parça et

1 kahve fincanı su

1 soğan

1 kahve fincanı zeytinyağı

1 çorba kaşığı domates salçası

1 arnavutbiberi

Tuz

Sarma için:

250 gr salamura asma yaprağı

250 gr kıyma

1 kahve fincanı pirinç

1 soğan

Yarım demet dereotu

Yarım demet maydanoz

2 kahve fincanı zeytinyağı

1 çorba kaşığı limon suyu

Tuz

Hazırlanışı :

* Kuru fasulyeyi akşamdan ıslatın. Suyunu değiştirip tuzlu suda diri kalacak şekilde haşlayın. Süzüp soğuk suda bekletin. Soğanı soyup rendeleyin. Arnavutbiberi temizleyip 2-3 parçaya kesin. Asma yaprağını ara sıra suyunu değiştirip 3-4 saat suda bekletin.

* Etleri tencereye alıp 1 kahve fincanı zeytinyağı ekleyin. Suyunu salıp çekinceye kadar kavurun. 1 kahve fincanı su ekleyip kapağı kapalı olarak kısık ateşte pişirin.

* Salçayı 1 kaşık suyla ezin. Soğan, salça, arnavutbiberi, tuz ve fasulyeyi ete ilave edip karıştırın. Fasulyelerin üzerini geçecek kadar su ilave edin. Kapağını kapatıp kaynamaya bırakın. Su kaynayınca ocağı kısıp pişirin.

*Yaprakları sudan çıkarıp hafif haşlayın ve süzün. Soğanı soyup rendeleyin. Pirinci yıkayıp süzün. Dereotu ve maydanozu temizleyip kıyın. Zeytinyağından 2 kaşık kadarını ayırın. Bir kapta kıyma, soğan, pirinç, tuz, dereotu, maydanoz ve kalan zeytinyağını karıştırın. Yaprakların sap kısımlarını koparıp ortasına 1 kaşık iç malzemesi yayın. İki yanını kapatıp sarın. Malzeme bitinceye kadar işlemi sürdürün.

* Tencerenin tabanına asma yaprağı yerleştirin. Sarmaları boşluk bırakmayacak şekilde tencereye dizin. 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.