



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAPRAK SARMASI (ANKARA)

Ankara İl Kültür Turizm Müdürlüğü

150 gr. asma yaprağı
2 su bardağı su
1/2 tatlı kaşığı tuz
1/2 su bardağı pirinç
2 orta boy soğan
1/2 demet maydanoz
1 yemek kaşığı salça
150 gr. kıyma (orta yağlı)
1/2 tatlı kaşığı karabiber
1 yemek kaşığı nane
1 yemek kaşığı margarin

Yapraklar yıkanır. Kaynamış tuzlu suya koyulup alt üst edilerek 4-5 dakika haşlanır. Delikli bir kepçe ile sudan çıkarılır. Haşlama suyu ayrı bir kaba koyulur. Pirinç yıkanıp süzülür. İçine; kıyma, ince doğranmış soğan, maydanoz, salça, yağ, tuz, karabiber, nane, 1/3 su bardağı su ilave edilip karıştırılır. Hazırlanan içten 1 tatlı kaşığı yaprağın bir ucuna koyulup, kenarları kıvrılarak sarılır. Yayvan bir tencerenin dibine maydanoz sapları ve 2-3 yaprak koyulup, sarmalar üzerine dizilir. Haşlama suyu eklenip, kapağı kapatılır. Kaynamaya başlayınca ateş kısalarak, yaklaşık 50 dakika pişirilir.