



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAPRAK SARMASI (BULDAN DENİZLİ)

Yard. Doç. Dr. Ramazan GÖKÇE

Yaprak sarması için çekirdeksiz üzüm veya çekirdekli beyaz üzüm bağlarının yaprakları yaprakların taze olduğu Mayıs ayında toplanır ve salamura konulur. Bununla beraber taze yaprakla da sarma yapılabilir. Salamuradan alınan yapraklara aynen patlıcan dolmasında olduğu gibi iç hazırlanır. Fakat buradaki iç genellikle et konulmaz. Yaprak sarmada ne çok sıkı sarılarak yaprakların patlamasına, ne de çok gevsek sarılarak açılıp dökülmesine sebep olmamak için orta sıkılıkta sarmak gereklidir. Sarılan yapraklar birbirleri üzerine dizilerek çok az su ile pisirilir ve yine daha çok sarımsaklı ve sade yogurt ile servis edilir.

Not: Yaprak dolmasında iç hazırlarken sadece pirinçten, sadece bulgurdan veya bulgur-pirinç karışımından faydalanılabilir. Fakat esas lezzetli olanı bulgurla veya bulgur+pirinçle hazırlananıdır. Burada yapraktan kaynaklanan hafif eksimsi lezzetin bu yemek için ayrı bir önemi vardır.