



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAPRAK SARMASI (KARAMAN)

Karaman İl Kùltür ve Turizm Mùdùrlùğù

MALZEMELER

kıyma orta yağlı 500 gr.
asma yaprağı 500 gr.
bulgur veya pirinç 500 gr.
kuru soğan orta boy 3 adet
sarımsak 6 diş
biber salçası 1 yemek kaş.
domates salçası 1 yemek kaş.
karabiber 1 tatlı kaşığı
kırmızıbiber 1 tatlı kaşığı
tuz 1 tatlı kaşığı
su 4 su bardağı
limon 1 adet
domates 2 adet

YAPILIŞI:

Yapraklar taze ise bir tencerede haşlanır, salamura ise haşlanmaz. Bir kap içinde kıyma, bulgur (isteğe göre pirinç) ince kıyılmış soğan, ezilmiş sarımsak, biber salçası, domates salçası, karabiber, kırmızıbiber ve tuz karıştırılıp harç yapılır. Tencerenin altına yaprak dizilir sonra hazırlanan harçtan yeteri kadar yaprak üzerine konarak sarılır ve sarılan yapraklar düzenli bir şekilde yerleştirilir. Bir adet limon ve 2 adet domates yuvarlak olarak kesilir yaprak sarmasının üstüne konur, üzerine 4 bardak su ilave edilir. Toprak ortası delikli (dolma kapağı) taş üstüne konur. Yapraklar ve bulgur pişinceye kadar (yaklaşık 45 dakika) orta ateşte pişirilir. Zeytinyağlı olarak da yapılabilir. Kıymalı olan sıcak, zeytinyağlı olanı da soğuk olarak servis yapılır.