



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAPRAK SARMASI (TOSYA KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

1/2 Kilo Tosya asma yaprağı
2 Su Bardağı Pirinç
3 Yemek Kaşığı Salça
2 Baş Soğan
1 Su Bardağı Sıvı yağ
1/2 Demet Maydanoz
Az Miktarda (1-2 Tutam) Dereotu
Bir Miktar (Dolmaların Üstüne Gelecek Kadar) Su
Karabiber
Kimyon
Tuz
İsteğe Göre Sarımsak

Tosya[®]ya özgü taze asma yaprakları kaynayan suda bir süre haşlanır.
İçinin harcı için pirinç, salça, ince doğranmış soğan, maydanoz, dereotu, tuz, kimyon, karabiber karıştırılır.
Yapraklar tek tek açılır ve tane tane ele alınır.
Hazırladığımız içten bir miktar yaprağın içine konulur ve sarılır.
Sarılan sarmalar bir tencereye konulur.
Sarmaların üzerini hafif geçecek kadar su konulur ve pişirilir.
Tam suyunu çekmeden önce küçük bir tavada yağ ve salça kavrulur ve az su eklenir.
Hazırlanan bu sos tenceredeki sarmaların üzerine eklenir. Bir miktar daha pişirilir.
İsteğe göre ocaktan almaya yakın sarmaların arasına yarım diş şeklinde sarımsaklar eklenir.

