



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI DOLMASI

150 gram asma yaprağı
1 çay bardağı pirinç
2 soğan
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dereotu
Yarım demet nane
5 çorba kaşığı zeytinyağı
2 diş sarımsak
1 çorba kaşığı şeker
Yenibahar, tarçın

Soğanları rendeleyip tencerede zeytinyağı ile beraber 2 dakika kavurun. Üzerine pirinci ekleyip kavurmaya devam edin. Kiyılmış maydanozu ve diğer yeşillikleri yıkayıp ince doğrayın. Pirinçlerin üzerine az miktarda su koyup kapağını kapatın, 10 dakika pişirin. Ocaktan alıp içine baharatları ve doğranmış yeşillikleri ekleyip karıştırın. Şekerini ve ezilmiş sarımsağını da üzerine ilave edip bu iç malzemeyi 15 dakika haşlanmış yaprakların içlerine doldurup tencereye dizin. Üzerine az miktarda su döküp kapağı kapalı olarak 20 dakika daha pişirin.