



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMASI

1 kilo asma yaprağı
İç için:
3 su bardağı pirinç
2 adet kuru soğan
1 ay bardağı zeytinyağı
2 yemek kaşığı nane
1 paket kuş üzümü
2 su bardağı ılık su
2 ay kaşığı tuz
Limon
Üzeri için:
Sıcak su
Tuz
1 limon suyu
Yarım ay bardağı zeytinyağı

Eğer taze yaprak kullanacaksınız yaprakları derin bir tencerede haşlayın. Salamura kullanacaksanız tuzundan arındırmak için suda bekletin. İç harç için soğanların kabuklarını soyup ince ince doğrayın. Kuş üzümünü bir kaba alıp üzerine sıcak su dökün ve şişmesini bekleyin. Soğanlar kavrulunca yıkanmış pirinçleri tencereye alın. Limon sıkıp sırası ile nane, tuz ve kuş üzümünü ekleyip karıştırın. 2 su bardağı ılık su ekleyip ocağın altını kapatın. İç har soğuyunca bir şeker kaşığı iç harcı yaprağın büyüklüğüne göre şerit halinde koyun. Önce üstten sonra yanlardan içe doğru kıvrarak tüm yaprak bitene kadar sarın. İç harç dışarı taşmamalı. Sardığınız yaprak gevşek ya da çok sıkı olmamalı. Tencerenin gibini kapayacak kadar yaprak serip sardığınız yaprak sarmaları boşluk kalmayacak şekilde dizin. Üzerine küçük bir tabak kapatın. Su, tuz ve zeytinyağını ekleyip pişirmeye başlayın. Kaynayınca mutlaka ocağı kısığa alın ve çatalla kontrol ederek içi ve dışı tam pişene kadar ocaktan almayın. Sarmalarınız pişip ılıyınca üzerine limon dilimleri koyarak servis edebilirsiniz.

