



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTINYAĞLI TAZE YAPRAK DOLMASI

yarım kilo pirinç (pilavlık olursa daha güzel olur.)

1,5 kg soğan

50 gr kuş üzümü (arzu edilirse)

25 gr dolmalık fıstık (arzu edilirse)

2 orta boy domates

1 çorba kaşığı domates salçası

1,5 tane limon suyu

1 kg zeytinyağlık büyük yaprak

2 su bardağı zeytinyağı

1 yemek kaşığından az tuz

1 yemek kaşığı toz şeker

2 yemek kaşığı nane

yarım bağ maydanoz(isteğe göre)

1 çay kaşığı karabiber

Bir tencerede doğranmış soğanları yağ ile kavuruyoruz (soğan suyunu salıp çekene kadar). Fıstıkları ve yıkayıp, süzdürdüğümüz pirinçleri ilave edip 5-7 dakika kadar kavuruyoruz. Domatesleri rendeleyip (kabukları soyulduktan sonra) salçayla beraber kavrulmuş soğanlı-pirince ilave ediyoruz. 5 dakika daha kavurmaya devam ediyoruz. 1 limon suyunu ilave edip bütün baharatları da (şeker, tuz, nane, karabiber, maydanoz, üzüm) karışıma ilave edip ocağı söndürüyoruz. Bu karışımı harmanlayıp tencerenin ağzına bir kağıt havlu koyup 20 dakika dinlenmeye bırakıyoruz. Diğer taraftan yapraklarımızı bir gün önceden ıslatarak sarma için hazırlıyoruz. Bir başka tencereye de yaprakların saplarını kopartıp tencerenin altına koyup sapların üzerine 2-3 yaprak sarıp dinlenmiş olan malzemeyi sarmaya başlıyoruz. Sarma işlemi bitince dolmaları 2-3 yaprakla örtüyoruz. 1,5-2 su bardağı su, dolmalarımızın parlak görünmesi için) yarım çay bardağı kadar zeytinyağı, yarım Limon suyu ilave edip ocağa koyuyoruz. Kaynadıktan sonra ocağımızı kısık ateşte 40-45 dk. kadar pişiriyoruz. (Yaprığın cinsine göre süre uzayıp veya kısalabilir.)

[ML® Kuru Baklalı Yaprak Sarması için tıklayın](#)

