



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMASI (ISPARTA)

Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

300 gr Asma Yapağı
1 Su Bardağı Pirinç
2 Adet Domates
Yarım Demet Maydanoz
2 Adet Kuru Soğan
2 Diş Sarımsak
1 Çorba Kaşığı Salça
3 Çorba Kaşığı Zeytinyağı
Karabiber
Tuz
1 Su Bardağı Su

Asma yapağı taze ise 3-4 dakika haşlanır. Salamura ise gecedan suya ıslatılıp, sabaha kadar bekletilir, sarma yapılmadan önce 6-8 dakika haşlanır. Doğranmış soğan, sarımsak, maydanoz, pirinç, kuru nane, rendelenmiş domates, sıvı yağ, salça, tuz ve karabiber karıştırılarak iç malzemesi hazırlanır. Hazırlanmış iç yapraklara sarılır ve tencereye dizilir. Üzerine zeytinyağı gezdirilir, su ilave edilir. Hafif ateşte yapraklar yumuşayınca kadar pişirilir. Yoğurtla (tercihen sarımsaklı) servis yapılır.

