



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMASI (MANİSA)

Ali Yavuz

Yarım kg taze asma yaprağı ya da 1 kavanoz salamura yaprak  
1,5 su bardağı pirinç  
1 bardak zeytinyağı  
1 büyük soğan  
Yarım demet maydanoz  
4 adet taze soğan  
1 tatlı kaşığı kuru nane (taze de tercih edilebilir)  
1 tatlı kaşığı pul biber  
1 tatlı kaşığı karabiber  
1 yemek kaşığı domates salçası  
1 adet domates rendesi  
1 yemek kaşığı biber salçası  
1 çay bardağı su  
1 tatlı kaşığı tuz

Yapraklar taze ise haşlanır, salamura ise sıcak suda bekletilir.

Bu arada içi hazırlanır: Pirinç yıkanır, kuru soğan doğranır, zeytinyağıyla tencerede kavrulur.

Kokusu çıkınca domates ve salçalar da eklenir.

Bir kere çevirip pirinçler de eklenir, 1 dakika kavrulur.

1 bardak sıcak su katılıp ateşten alınır.

Baharatlar eklenir ve en son ince kıyılan maydanoz ve taze soğan da eklenir.

Yapraklar sudan çıkarılır. Harç biraz soğuduktan sonra yapraklara sarılır.

Sarmalar tencereye dizilir. Yarım yemek kaşığı salça ve zeytinyağı kızdırılıp yaprakların üzerine gezdirilir.

Tencereye yeterince sıcak su ilave edilip pişirmeye bırakılır.

Pişme süresi yaprağın durumuna göre ayarlanır.

Not: Manisa'nın meşhur Sultaniye bağlarının taze uç yapraklarından özenle seçilerek hazırlanır.

