



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMASI

2 adet kuru soğan
1 su bardağı pirinç
1 tatlı kaşığı tarçın
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı toz şeker tuz
Yarım demet maydanoz
Bir kaç dal taze nane
1 tatlı kaşığı kuru nane
Yarım kahve fincanı kuş üzümü
Yarım kahve fincanı kadar dolmalık fıstık
1 büyük domates
1 çay bardağı zeytinyağı

Kuru soğanlar ince yemeklik doğranır ve yarım çay bardağı zeytinyağında kavrulur. Soğanlar kavrulunca rendelenmiş veya robottan geçirilmiş 1 adet domates eklenir ve karıştırılır. Yıkamış ve suyu süzölmüş pirinçler ilave edilerek haFifçe kavrulur. Dolmalık fıstıklar, kuş üzümü, tarçın, kuru nane, karabiber, toz şeker, tuz ilave edilir. Karıştırılarak ocaktan alınır. Son olarak İnce doğranmış maydanoz ve taze naneler eklenir ve güzelce karıştırılır. Sarılan yapraklar tencereye yerleştirilir. Tüm yapraklar yerleştirildikten sonra üzerine yine yaprak kapatılır. Böylelikle 1 buharı içeride kalacağı için hem daha kolay pişecektir. Hem de en üstteki yaprakların rengi daha yeşil kalacaktır. Son olarak yarım çay bardağı kadar zeytinyağı gezdirilir. Yaprakların üzerine gelecek kadar su ilave edilerek tencerenin kapağı kapatılır ve kısık ateşte pişmeye bırakılır.

