



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI ASMA YAPRAĞI SARMASI

Yarım kilo taze asma yaprağı  
1,5 su bardağı pirinç  
1 su bardağı pilavlık bulgur  
1 iri kuru soğan  
Yarım demet maydanoz  
1 yemek kaşığı domates salçası  
1 yemek kaşığı biber salçası  
1 tatlı kaşığı pul biber  
2 tatlı kaşığı sumak  
1 tatlı kaşığı kuru nane  
Tuz  
Karabiber  
1 çay bardağı zeytinyağı

Pirinç ve bulgur iyice yıkanarak bir karıştırma kabına aktarılır.

Soğan ve maydanoz kıyılarak, karıştırma kabına eklenir.

Üzerine salçalar, pul biber, sumak, kuru nane, tuz, karabiber ve zeytinyağı konur, iyice karıştırılır, gerekirse az su ilave edilir.

Taze asma yaprakları yarım haşlanır.

Pişirme tenceresinin dibine maydanoz sapları dizilir.

Yaprakların damarlı kısımları içeride kalacak şekilde biraz hazırlanan içten konarak sarılır, tencereye dizilir.

Sarma işlemi bitince üzeri hafif tuzlanır, çok az yağ gezdirilir, üzerine dolma taşı konur.

Dolma taşının üzerini bir parmak geçene kadar su konarak ateşe oturtulur.

30 dakika pişirilir, dolma taşı alınır.

1 tatlı kaşığı salça suda eritilerek, çok az yağ ile birlikte sarmaların üzerine gezdirilir.

Kısık ateşte 30 dakika daha pişirilip ateşten alınır.

Biraz dinlendirildikten sonra servis edilir.

