



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMASI

MALZEMELER

YETERİNCE ASMA YAPRAĞI

4 ORTA BOY SOĞAN

1/2 DEMET MAYDANOZ

1/2 DEMET DEREOTU

1/2 DEMET NANE

1 SU BARDAĞI + 1 ÇORBA KAŞIĞI PİRİNÇ

1,5 ÇAY BARDAĞI ZEYTİNYAĞI

3-4 ÇORBA KAŞIĞI LİMON SUYU

1 ÇORBA KAŞIĞI DOLMALIK FISTIK

1 ÇORBA KAŞIĞI KUŞ ÜZÜMÜ

2 TATLI KAŞIĞI ŞEKER

1 ÇAY KAŞIĞI TARCHIN

1 ÇAY KAŞIĞI YENİBAHAR

1 ÇAY KAŞIĞI KARABİBER

1 ÇAY KAŞIĞI KİMYON

1 ÇAY KAŞIĞI KEKİK

TUZ

Sarmayı, taze asma yaprağı ile yapacaksak, yaprakların üzerini aşacak kadar su ekleyip yapraklar yumuşayana dek haşlayalım. Eğer salamura yaprak üe sarma yapacaksak, yaprakları birkaç saat sıcak suda ıslatıp fazla tuzunun gitmesini sağlayalım. Daha sonra yaprakları birkaç su yıkayarak bekletelim. Tencereye zeytinyağını aktaralım. Fıstıkları ve küp doğranmış soğanları ekleyerek soğanlar pembeleşene dek kavuralım. Pirinci yıkayıp 143 ekleyelim, ara sıra karıştırarak pirinçler şeffaflaşana dek kavuralım. 1/2 su bardağı suyu, kuş üzümünü, tuzu, şekeri ekleyip pirinçler suyunu çekene dek pişirdim ve ateşten alalım. Kıyılmış maydanozu, naneyi, dereotunu, limon suyunu ve baharatları ekleyelim ve karıştıralım. Asma yapraklarının damarlı kısımları içe gelecek şekilde, sarma içinden bir miktar koyup düzgünce saralım. Tencereye maydanoz ve nane sapsarı dizelim. Yan yana ve aralıksız şekilde tencereye dizelim. Sarmaların seviyesine gelecek kadar sıcak su ekleyelim. Porselen bir tabağı ters çevirip sarmaların üzerine kapatalım. Tencerenin kapağını da kapatıp ağır ateşte sarmaları pişirelim. Sarmaları tenceresinde soğutup servis yapalım.