



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI YAPRAK DOLMASI

Dolma içi:

3 kahve fincanı pirinç

7 soğan (büyük)

3/4 bardak zeytinyağı

2 domates (orta)

1 çorba kaşığı çam fıstığı

3/4 çorba kaşığı şeker

1/2 bardak su

2 çorba kaşığı siyah üzüm

1/2 demet nane

1/2 demet dereotu

2 kahve kaşığı yenibahar

2 kahve kaşığı karabiber

1 çorba kaşığı tuz

Dolma yapmak için:

250 gr yaprak

1/2 limon

1 bardak su

Dolma içi malzemesi ile hazırlandıktan sonra ılımaya bırakılır. Yaprakları da hazırlanarak dolmalar sarılır ve tencereye istif edilir. Tenceredeki dolmalara yarım limonun suyu sıkılır, bir bardak su ilâve edilir ve üzerlerine bir tabak kapatılır. Dolmalar suyunu çekip, tencerede yalnız yağ kalıncaya kadar tencerenin kapağı kapatılmış olarak bir saat pişirilir. Tencere ateşten indirilir.