



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI YAPRAK DOLMASI

MALZEMESİ: 6 kişilik

İç iin:

1 bardak piring

1 bardak zeytinyağı

1/3 bardak şam fıstığı

10 orta boy soğan (ince kıyılmış)

Tuz

1/3 bardak şeker

1 tatlı kaşığı tarçın

1/3 bardak kuş üzümü

3/4 bardak su

Maydanoz (ince kıyılmış)

Dereotu (ince kıyılmış)

Nane (ince kıyılmış)

40 taze yaprak

Limon dilimleri

Pişirmek için:

3/4 bardak su

1/3 bardak zeytinyağı

1 tatlı kaşığı şeker

1 tatlı kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI:

Pirinci ayıklayın, ılık ve tuzlu suda yarım saat kadar ıslatın. Beş-altı defa suyu değiştirerek yıkayın ve süzgece alın. Bir tencerede zeytinyağını hafifçe kızdırın ve fıstığı ekleyip, sara-rıncaya kadar karıştırın. İnce kıyılmış soğanları da ekleyin, soğanlar altın sarısı bir renk alana kadar karıştırarak kavurun. Pirinci de tencereye koyup, beş dakika daha kavurmaya devam edin. Tuz, şeker, tarçın, ve kuş üzümünü ekleyip, bir kez daha karıştırın ve suyunu koyup, tencerenin kapağını örterek çok hafif ateşte on dakika pişirin. Hazırladığınız içe maydanoz, dereotu ve naneyi de ekleyin. Taze asma yapraklarının saplarını koparıp, yıkayın. Büyüklükleri eşit yapraklar seçerek, tüylü kısmı üste gelmek üzere, sol avucunuzun içine yerleştirin. Dolma içinden, yaprağın ortasına bir çorba kaşığı kadar koyun. Kenarlarını kapatıp, dolmayı parmak kalınlığında sarın. Bir tencerenin altına yaprak saplarını koyarak, üzerine dolmaları dizin. Dilimlenmiş limonları da en üste serpiştirin 3/4 bardak su, 1/3 bardak zeytinyağı, 1 çay kaşığı şeker, 1 çay kaşığı tuz koyarak, üzerine bir tabak kapatın. Tencerenin kapağını örtüp 30-40 dakika, orta hararetle ateşte pişirin.