



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMASI

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

250 g pirinç
1 su bardağı zeytinyağı
750 g kuru soğan
½ su bardağı su
1 çorba kaşığı çam fıstığı
1 çorba kaşığı kuş üzümü
½ demet maydanoz
Nane ve dereotu
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tarçın
1 tatlı kaşığı şeker
Sarmak için:
250 g taze ya da 1 kg salamura yaprak
Pişirmek için:
1 su bardağı su
1 limon suyu

Sebzelerin hazırlığı:

Soğanlar çok ince doğranır ya da rendelenir.

Taze maydanoz, dereotu ve nane julienne usulü doğranır.

Yaprak taze ise 6 su bardağı kaynamakta olan suya 1 limon sıkılarak 2 dakika haşlanır.

Yaprak salamura ise yıkanarak tuzundan iyice arıtıldıktan sonra sıcak suda bekletilir.

Yapraklar parçalanmadan suyu sıkılarak sapları alınır.

Kuş üzümü önceden ayıklanarak yıkanır.

Harcını hazırlarken pirinç önceden ılık suda bekletilir.

Zeytinyağıyla önce fıstıklar sonra soğanlar pembeleştirilir.

Yıkamış pirinç eklenerek kavrulur ve kaynar su eklenir.

Tuz, şeker ve kuş üzümü de eklenerek kapağı kapalı olarak pişmeye bırakılır.

Suyunu çektikten sonra ateşten alınır, maydanoz, dereotu, nane ve baharat eklenerek karıştırılır.

30 dakika kadar dinlenmeye bırakılır.

Dolma ve sarmanın yapılması:

Yaprak sarmalarında yaprakların birkaç tanesi tencerenin dibine döşenir.

Kaşıkla yaprağın uç kısmına koyularak sarılır ve tencereye dizilir. (Sarmaların sıkı ve uzunca sarılması gerekir.)

Üzeri tekrar yaprakla kapatılarak suyu eklenir. Ancak su miktarı etli olanlara göre daha az olmalıdır.

Üzerlerine ağırlık kapatılarak pişirilmeleri gerekir.

Ocak yerine fırında da pişirilebilir.

Piştikten sonraki soğutma aşamasında üzerine bir miktar zeytinyağı gezdirilerek parlak olması sağlanır.

Soğutulurken kapağının kapalı olmasına dikkat edilmelidir.