



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazi Lezzetler® Azərəcə Yemək Tərifləri

## Ətli Yarpaq Sarması

Etlı Yaprak Sarması



Yarım kq. şoraba asma yarpağı (55-60 Ədəd)  
1 Ədəd quru soğan  
250 qr. qıyma  
1 su stəkanı düyü  
10-15 budaq təzə nanə  
10-15 budaq şüyüd  
15-20 budaq cəfəri  
1 Çorba qaşığı sous  
1 Şiriniyyat qaşığı qara bibər  
1 Şiriniyyat qaşığı duz  
1 Çay stəkanı duru yağ  
1 Su stəkanı su

- # Şoraba asma yarpağı bol isti suda 2-3 saat gözlədilər, yuyunar və süzəcə çıxardılar.
- # Quru soğan, təzə nanə, şüyüd və cəfəri çox incə qıyılar.
- # Qarışdırma qabına qıyma, yuyunmuş düyü, doğranmış vəsaitlər, sous, qara bibər, duz, duru yağ və su qoyular qaşıqla düyülər zədələnmədən qarışdırılar.
- # Asma yarpağının sapı qoparılar, damarlı qisimi üstə gələcək şəkildə qaba sərilər, geniş qisiminə kifayət qədər iç qoyular, sağda və soldan bağlandıqdan sonra rulo şəkildə sərirlər.
- # Bütün qucaqlamalar eyni şəkildə hazırlanar və düz bir şəkildə qazana düzülər.
- # Orta qızdırmalı ocağa yerləşdirilər, üzərinə 1 su stəkanı qədər isti su gəzdirilər, qapağı bağlanılar, qaynamağa başlayınca atəş qısılar, 35-40 dəqiqə bişirilər.
- # Atəşdən alınar buxarı çökdükdən sonra isti olaraq süfrəyə gətirilər.

**Not:** Yarpaq qucaqlaması təzə asma yarpağı kullnılarak da hazırlanar. Yarpaqlar qucaqlamadan dərhal əvvəl qaynar suda sarılacaq qədər tutulmalıdır.