



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Ricette di cucina

## Foglie di Vite Ripiene con Olio d'Oliva

Zeytinyağlı Yaprak Sarması



Circa 80 foglie d'uva  
2,5 bicchieri di riso  
1 bicchiere olio d'oliva  
4 cipolle medie secche  
1 cucchiaio di pistacchi  
1,5 cucchiaini uva d'ucello  
Mezzo mazzetto di prezzemoli  
1,5 cucchiaini menta secca  
1 cucchiaino salsa di pepe  
1 cucchiaino di pepe nera  
2 cucchiaini di sale

- # Le foglie si bagnano dal giorno primo. Così il giorno dopo non bisogna di bollirle.
- # Olio d'oliva si mette in una pentola, si arrossiscono uva di uccello e pistacchi poi si prendono in un altro piatto.
- # Poi nello stesso olio si arrossisce le cipolle tagliate finché diventano viole.
- # Sopra delle cipolle si mette riso e dopo un po' si aggiunge 2,5 bicchieri d'acqua. Così si cucina per 5 minuti coperchio di pentola rimane chiusa.
- # Si apre il coperchio di pentola e sopra si aggiungono salsa di pepe, peperone, uva di uccello e pistacchi arrossiti, prezzemoli petati fine, aneto, menta secca e sale. Si miscelano lentamente senza fastidiarsi riso, poi si spegne il fuoco e si lascia riposare per 10 minuti coperchio chiuso.
- # La parte venale di foglia si porta in alto. Dentro verso rametto si mette dalla ripiena che preparata. Si chiudono prima la sopra poi i fianchi e si rotondono come rullo. Si mette nella pentola come la parte termine viene sotto.
- # Tutte le foglie si rotola e si mettono nella pentola.
- # Si inserisce sul fuoco grande, e si regola il fuoco basso. Si cucinano senza aggiungersi l'acqua per 15 minuti coperchio chiuso. Poi si aggiunge 1,5 bicchieri d'acqua calda. Si cucinano ancora per 30 minuti.
- # Dopo spegnimento del fuoco si aspetta che prende tutto vapore e poi si servono fresche o fredde insieme fette di limone.

**Nota:** Questa ricetta si può prepararsi con anche con le foglie fresche. Per quello basta aspettarsi le foglie fresche nell'acqua calda per poco tempo prima di prepararsi e poi si fanno passare dall'acqua fredda.