



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AYVALI BULGURLU LAHANA DOLMASI

1 KG LAHANA
1 SU BARDAĞI BULGUR
3 ADET ORTA BOY SOĞAN
2 ADET AYVA
1/2 BAĞ MAYDANOZ
1 ÇAY KAŞIĞI KARABİBER
1 TUTAM TUZ
250 GR KIYMA
1 TATLI KAŞIĞI BİBER SALÇASI
100 GR MARGARİN
TERBİYE İÇİN:
1 ADET YUMURTA
1 TATLI KAŞIĞI UN
AZ SU

ÇUKUR BİR KABA SOĞANI, TUZU KOYUP EL İLE EZEREK YUMUŞATIN. BULGURU, KIYMAYI, SALÇAYI, MAYDANOZU, KARABİBERİ DE KATIP, GENE ELİNİZLE YOĞURARAK ÖZLÜ BİR HALE GETİRİN. AYVAYI DA EKLEYİP KARIŞTIRIN. LAHANA YAPRAKLARINI BİR EL BÜYÜKLÜĞÜNDE KESEREK HAZIRLAYIN. YAPRAĞIN DAMARLI KISIMLARI ÜSTE GELMEK ÜZERE, SOL ELİN PARMAK UÇLARINA AÇIN. İÇ MALZEMEYİ YAPRAĞIN ÜZERİNE KOYUN. SAĞ VE SOL UÇLARI KIYMANIN ÜZERİNE KAPATARAK, ELİNİZE DOĞRU OVAL ŞEKİLDE YUVARLAYIN. DOLMAYI PİŞİRECEĞİNİZ TENCERENİN İÇİNE DİZİN. YAĞ VE ÜSTÜNÜ KAPATACAK KADAR SU KOYUN. DOLMALARIN DAĞILMASINI ÖNLEMELİK İÇİN ÜZERLERİNE BASTIRARAK BİR TABAK KOYUN. DIŞ KAPAĞI DA KAPATARAK ÖNCE HARLI ATEŞTE BİR TAŞIM KAYNATIN. SONRA HAFİF ATEŞ ÜZERİNE ALIN. PİŞİNCE TERBİYESİNİ KOYUN. TERBİYENİN YAPILIŞI: ÇUKUR BİR KABIN İÇİNDE UN, YUMURTA, SOĞUK SU VE DOLMA SUYUNU KARIŞTIRIP, DOLMALARIN ÜZERİNE GEZDİRİN.