



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU DOMATES DOLMASI

6 adet küçük boy domates
1,5 çay bardağı ince bulgur
1 soğan
Yarım demet maydanoz
Yarım ay bardağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Kimyon

Domateslerin ilerini oyup bir tavaya alın ve üzerine zeytinyağını, rendelenmiş soğanı ekleyip kavurmaya başlayın. Baharatları ekleyip ince bulguru da içine ilave edin. Bir kapak kapatın ki domatesin suyu ve buharıyla bulgular pişsin. 5 dakikada bulgur pişecektir. Ocaktan alıp içine kıyılmış maydanozu ekleyip oyduğunuz domateslerin ilerine doldurun.