



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU HAVUÇ DOLMASI

5 adet kalın havuç
1 su bardağı pilavlık bulgur
150 gr dana kıyma
1 çay bardağı sıvıyağ
1 çorba kaşığı salça
1 tatlı kaşığı kuru nane
15-20 dal maydanoz

Havuçlar soyulur. Enine 2 parmak eninde doğranır. Az suda yarım haşlanır, dolma oyacağıyla oyulur. Bulgur yıkanır, soğan ve maydanoz ince kıyılır, diğer malzemeler eklenir ve karıştırılır. Harç havuçların içine gevşek doldurulur, bir tencereye dizilir. Üzerine 1 su bardağı sıcak su gezdirilir. Kapak kapatılır. Orta ateşte 25 dakika pişirilir.