



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ ELMA DOLMASI

6 adet yeşil elma
600 gr. kuşbaşı kuzu eti
200 gr. koyun kıyması
500 gr. siyah üzüm
2 tatlı kaşığı tane sumak
2 çorba kaşığı pirinç
150 gr. badem
150 gr. kuru kayısı
Karabiber
Tuz

Üzümleri iki su bardağı su ve sumakla beş dakika kaynatıp süzün. Pirinci, tuzlu ılık suda bekletin. Bademleri kaynar suda bekletip kabuklarını soyun. Kayısları ikiye bölüp ılık suda 30 dakika bekletin. Eti, bir bardak sumaklı üzüm suyuyla yumuşayana dek pişirin. Elmaların üstünü kesip içlerini temizleyin. Kıyma, pirinç, tuz, karabiberi üç çorba kaşığı su ilave edip yoğurun, elmalara paylaştırın. Eti tencereye alın. Üzerine elmaları dizin. Kalan üzüm suyundan bir bardak ekleyip pişirin. Kaynadıktan 10 dakika sonra kayısı ve bademleri ekleyin. 10 dakika daha pişirin.

