



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ HAVUÇ DOLMASI

6 adet orta boy havuç
2 adet soyulmuş soğan
1 çorba kaşığı tepelene yağ
2 su bardağı et suyu (yoksa su)
1/2 tatlı kaşığı tuz
İçi:
10 adet orta boy ince kıyılmış soğan (1 kilo)
3 kahve fincanı ıslatılıp, temizlenmiş pirinç (150 gram)
3/4 su bardağı et suyu (veya su)
1 çorba kaşığı tuz
Az karabiber
500 gram az yağlı koyun veya kuzu kıyması
1/2 şer bağ birlikte kıyılmış dereotu, maydanoz, nane (veya kuru nane)

İçi için:

1) Küçük bir tepsiye soğan ve tuzu ilâve ederek elinizle kuvvetlice, soğanlar iyice ölünceye kadar, 5 dakika ovunuz.

2) Pirinci ilâve ederek 2 dakika daha ovmaya devam ediniz.

3) Sonra, bütün malzemeyi ilâve edip iyice karıştırınız.

Dolmanın hazırlanışı:

1) Havuçları havuç soyacağı ile oyup iki ucunu keserek 6'şar santim uzunluğunda 3 eşit parçaya bölüp içlerini bir kabak oyacağı ile dikkatlice parçalamadan çıkarınız.

2) Sonra dolma içi ile doldurup küçük bir kuşhaneye diziniz.

3) Üzerlerine çiğden yağını, tuzunu, ortadan yarıp soğanını ve suyunu koyup kapağını kapatarak 35 dakika ağır ateşte pişirip servis yapınız.