



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ KEREVİZ DOLMASI

6 adet küçük kereviz

1 çorba kaşığı tepeleme yağ

2 orta boy soyulmuş soğan

2 su bardağı et suyu (yoksa su)

1/2 tatlı kaşığı tuz

1/2 limonun suyu

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) Kerevizin başını yarım santim kalınlığında düzgünce kesin; kabuklarını tamamen soyup üzerini limonla ovunuz.

2) Diğer kerevizleri de aynı şekilde soyup, pariziyen kaşığı dediğimiz yuvarlak kaşıkla veya ucu hafif keskinleştirilmiş tatlı kaşığı ile baş taraflarından kerevizlerin içini boşaltınız. Diğer uçlarını delmeyiniz.

3) Oyulmuş kerevizleri yıkayıp içini doldurarak küçük bir tencereye delik kısmının üzerine oturtunuz.

4) Küçük bir tencereye yağı koyup eritip, soğan ve unu koyarak 1-2 dakika kavurunuz. Et suyunu ve tuzu ilâve ederek bir kere kaynatıp kerevizlerin üzerine dökünüz.

5) Limon suyunu da ilâve ediniz. Islatılmış yağlı kâğıtla veya tencerenin kapağıyla kapatarak ağır ateşte 40 dakika pişirip servis yapınız.