



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU KURU DOLMA (BİNGÖL)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

8 dolmalık kuru patlıcan
8 dolmalık kuru biber
250 gr kıyma
1 soğan
2 diş sarımsak
1 çay bardağı pilavlık bulgur
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
1 yemek kaşığı nar ekşisi
2 yemek kaşığı ayçiçeği yağı
Tuz
Karabiber
Kimyon
Sosu için:
1 yemek kaşığı domates salçası
4 yemek kaşığı ayçiçeği yağı
Sıcak su

Kuru patlıcan ve biberleri 15 dakika kadar kaynatın ve sonrasında soğuk sudan geçirin. Soğanı küçük doğrayıp kıymaya ekleyin. Salçaları, yağı, sarımsağı, bulguru, nar ekşisini, tuzu ve baharatları ekleyip karıştırın. Karışımı patlıcan ve biberlerin içlerine doldurun. Ağız kısımlarını sıkıp birbirlerine yapıştırın ve tencereye dizin. Salça, ayçiçeği yağı ve bir miktar sıcak suyu karıştırıp dolmaların üzerine gezdirin ve yumuşayınca kadar pişirin. Servis yapın.

