



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAVUÇ DOLMASI

1 kg. büyük boy havuç
250 gr. kıyma
1 adet soğan
3 çorba kaşığı galeta unu
1 adet yumurtanın sarısı
4-5 dal maydanoz
1 tatlı kaşığı tarçın
Tuz
Karabiber

Havuçları soyup üç parmak uzunluğunda doğrayın. Az suda 10 dakika kadar haşlayın. Dibini delmeden bir ucundan içini çıkarın. Kıymayı derin bir kaba alın. Üzerine rendelenmiş soğan, galeta unu, yumurta sarısı, kıyılmış maydanoz, tarçın, karabiber ve tuz ekleyip yoğurun. Havuçların içini parmağınızla bastırarak bu harçla doldurun. Üzerine sıcak su ekleyerek 20 dakika pişirip servis yapın.