ISPANAK DOLMASI

Kullanılacak malzeme (4-5 kişilik):
3 bağ ıspanak
2 çorba kaşığı margarin
6 baş soğan
2 kahve fincanı dolmalık pirinç
2 bardak et suyu
300 gr az yağlı kıyma
2-3 dal maydanoz
dereotu
nane
yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapılışı:
İrilerinden seçilmiş ıspanağın sapı kesilip sıcak ve tuzlu bol suda bir dakika haşlanır, çıkarılıp soğuk suya konur. Ortasındaki damarlı kısım kesilip atılır, böylece her yaprak ikiye bölünmüş olur. Diğer tarafta bir tencereye yağın yansı konur, orta ateşte eritilir. Kıyılmış soğan katılır ve kanştınlarak 2-3 dakika kavrulur. Pirinç de konup 1-2 defa kanştınlarak kavrulduktan sonra yarım bardak kadar sıcak su ilave edilir ve 4-5 dakika pişmeye bırakılır. Bu süre sonunda tencere ateşten indirilir, tuzu, karabiberi serpilir ve soğumaya bırakılır. Tenceredekiler ılıyınca buna ince doğranmış nane, dereotu ve maydanoz katılır. Kıyma da konduktan sonra harç iyice kanştınlarak birbirine yedirilir. Harç bu şekilde hazırlanınca tahtanın üzerine bir ıspanak yaprağı yayılır ve yaprağın içine yarım ceviz büyüklüğünde harç konup sanlarak dolma haline getirilir. Böylece ıspa-naklann sarılması tamamlamnca bir tencerenin dibine bir-iki sıra ıspanak yaprağı yayılır. Bunun üstüne dolmalar düzenli bir şekilde yerleştirilir, iki bardak et suyu ve kalan yağ da konduktan sonra dolmalann üstüne ters kapatılmış bir tabak yerleştirilir. Tencerenin kapağı kapatılır ve orta ateşe oturtulur. Dolma 40-45 dakika kadar pişirildikten sonra tencere ateşten alınır, bozmamaya dikkat edilerek servis tabağına konur ,sıcak servis yapılır, istenilirse yoğurtlu olarak da yenilebilir.

© lezzetler.com tarif no:44102 • adı:ISPANAK DOLMASI • gönderen:can can • indirme tarihi:20.04.2024 - 04:38