



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ARPACIK SOĞANI DOLMASI

3 yemek kaşığı margarin
30 adet arpacık soğanı
150 gr kıyma
1 çay bardağı pirinç
2 çorba kaşığı çam fıstığı
1 çorba kaşığı kuş üzümü
1 adet soğan
1 tatlı kaşığı yenibahar
1 tatlı kaşığı tarçın
1 tatlı kaşığı karabiber
1 çorba kaşığı nar ekşisi
1,5 su bardağı sıcak su

Arpacık soğanları hafif haşlanır. 3 yemek kaşığı margarinde kıyma ve 1 adet soğan kavrulur. İçine pirinçler ilave edilir. 1-2 dakika daha kavrulur. İçine çam fıstığı, kuş üzümü, yenibahar, tarçın, karabiber ve tuz eklenip karıştırıldıktan sonra ocağın altı kapanır. İçine nar ekşisi ilave edilir. İçleri boşaltılan arpacık soğanlarının içine bu harçtan doldurulur. 1,5 su bardağı sıcak su eklenip pişirilir.

