



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BÖĞÜR DOLMASI (YALOVA)

1 kg. kaburga et
1 kg. pirinç
1 baş kuru soğan
1 bardak mısırözü veya tereyağı
Dolmalık fıstık
Tuz
Karabiber
Yenibahar

İnce doğranmış soğan yağda kavrulur. Kuşbaşı etler ilave edilir. Bir süre kavurduktan sonra fıstık, pirinç, tuz, karabiber ve bahar ilave edilip suyla pişirilir. Pirinçlerin diri kalması sağlanır. Kaburga, kenarından açılır. Tuz ve karabiberle içi ve dışı ovulur. Hazırlanan pilav içine doldurur. Açılan kenar iğne iplikle dikilir. Geniş bir tencereye kaburgalar alta gelecek şekilde konur. Ocağa etler yumuşayana kadar pişirilir. Pişen böğür tepsiye alınarak üzerine su dökülüp fırında, üzeri çıtır çıtır kızarana kadar tutulur. Arada suyunu çekmişse ilave edilir.