



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BONFİLE DOLMASI

- 4 adet bonfile
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 diş sarmısak
- 100 gram kuş üzümü
- 1 çay kaşığı hardal
- 2 çay kaşığı soya sosu
- 1 çay kaşığı krema
- 1 çorba kaşığı pirinç
- 4-5 dal taze nane
- Pulbiber
- Kekik
- Tuz
- 1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

Tereyağında ince kıyılmış sarmısak ve kuş üzümünü soteleyin. Hardal, soya sosu, krema ve pirinç ilave edip sotelemeye devam edin. İnce kıyılmış taze nane, kekik, tuz, pulbiber ve rendelenmiş kaşar peynirini de ekledikten sonra 1-2 defa çevirip ocağın altını kapatın. Bonfileleri döverek inceltin. Ortalarına iç harcı paylaştırıp doldurun. Daha sonra bohça şeklinde kapatarak yağlanmış fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzerleri kızarana dek pişirin.