



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU SALATALIK DOLMASI

- 8 adet salatalık
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- 400 gr orta yağlı kıyma
- 1 su bardağı ince bulgur
- 1 soğan rendesi
- 1 yemek kaşığı kuru reyhan
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 3 diş sarımsak
- 1 kg yoğurt
- Üzeri için:
- 2 yemek kaşığı margarin
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber

Salatalıklar yıkanıp, kabukları boylamasına uzun şeritler halinde soyulur ve tepesinden bir parmak genişliğinde bir delik açılır. Bu ince deliğin içinden kabak oyar gibi salatalıklar oyulur. İki parmak kalınlığında dilimlere ayrılır. Derin bir karıştırma kabının içinde kıyma, bulgur, rende soğan, reyhan, tuz, karabiber ve kırmızıbiber karışımı yoğurularak dolma içi hazırlanır. Bu harçla salatalıkların içine taşmayacak şekilde doldurulur. Önceden soyulan ve bir kenarda bekletilen salatalık kabukları kızgın sıvı yağda 2-3 dakika kızartılarak, kıvrımlı hale getirilir ve tencerenin dibine dizilir. Salatalık kabuklarının üzerine hazırlanan dolmalar yerleştirilerek, üstünü örtecek kadar kaynamış su ilavesiyle pişmeye bırakılır. Dolmalar piştikten sonra servis tabağına alınır ve üstüne sarımsaklı yoğurt dökülür. Sos için, bir tavada margarin eritilip, kırmızıbiber eklenerek 2-3 dakika kadar karıştırılır ve hazırlanan sos yoğurtlu dolmaların üzerine gezdirildikten sonra servis edilir.

