



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇIKI DOLMASI

1 kg asma yaprağı
500 gr kemikli et
2 su bardağı kırık buğday
1 su bardağı kuru bakla
1 su bardağı yeşil mercimek
½ su bardağı kırmızı mercimek
9 adet kuru soğan
3 yemek kaşığı salça
½ demet dereotu
½ demet maydanoz
3 çay kaşığı nane
3 çay kaşığı pul biber
1 çay kaşığı karabiber
200 gr margarin

Yarım kilo kemikli et kavrulur. 6 adet soğan küçük küçük doğranıp sana yağda kavrulur. Pembeleşen soğanlara 1 yeme yemek k kaşığı salça eklenip 2 çay kaşığı tuz serpilir. Kırmızı mercimek, yeşil mercimek, buğday ve akşamdan ıslatılmış bakla eklenir. Biraz kavrulup tüm malzemelerin üzerine 1 bardak su dökülür. 3 çay kaşığı nane, 2 çay kaşığı pul biber ve 1 çay kaşığı karabiber serpilir. İnce ince doğranan maydanoz ve dereotu katılıp arzuya göre biraz daha tuz eklenir. Hazırlanan dolma içi asma yapraklarına yerleştirilir ve yapraklar bohça gibi iri iri sarılır. Kend yağında kavrulan etler güvece yerleştirilir. Üzerine dolmalar dizilir. Etin saldığı yağ yemek kaşığı sana yağı ilave edilir ve 2 yemek kaşığı salça kokusu çıkana kadar kavrulup, 1 çay kaşığı pul biber serpilir ve biraz su ile kıvamı açılır. Dolmaların üzerine hazırlanan salçalı sos dökülür ve yemek ağır ateşte pişirilir. 3 adet soğan sana yağı birlikte kavrulur ve dolma pişmesine yakın yemeğin üzerine dökülür. Pişen dolmalar servis tabağına ters çevrilir. Çıkı dolması servise hazırdır.