



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATES DOLMA

<https://www.elele.com.tr>

6-7 adet fazla büyük olmayan domates
50 gr kadar dana kıyma
1 adet soğan
1 kahve fincanı bulgur
Maydanoz
1 tatlı kaşığı salça
Zeytinyağı

Domateslerin üst kısmını kesip kapak olarak kenara ayırın. İçlerini, doldurmak için oyun. Soğanları, maydanozu ve domateslerin içlerinden çıkan parçaları ince ince doğrayın. Salça hariç tüm malzemeyi karıştırın, domateslerin içlerine doldurun, kapaklarını kapatıp bir tencereye yerleştirin. Salçayı domateslerin üzerine çıkmayacak kadar sıcak su ile karıştırın, dolmaların üzerine gezdirin. Kapağı kapalı şekilde bulgurlar pişene kadar pişirin.

