



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EBEGÜMECİ DOLMASI

Malzemeler:

250 gram büyük yapraklı ebgümece
250 gram dana kıyma
5 yemek kaşığı pirinç
2 soğan
3 diş sarımsak
2 yemek kaşığı domates salçası
4 Yemek kaşığı sıvı yağ
Yarım demet maydanoz
Yarım limon suyu veya 1 yemek kaşığı nar ekşisi
Tuz karabiber

Hazırlanışı:

Ebgümece yapraklarını yıkayıp, saplarını koparın. Üzerine kaynar su döküp, 15 dakika bekletip süzün. Soğan ve sarımsağı ince ince kıyın. Maydanozu doğrayın. Çukur bir kaseye pirinç, soğan, sarımsak, salça, sıvı yağ, kıyma, limon suyu, maydanoz ve yeteri kadar tuz, karabiber katıp yoğurun. İçine bir kahve fincanı su ekleyin. Tekrar yoğurun. Yapraklara birer tatlı kaşığı kadar harç koyup sarın. Tencereye dizin. Üzerine bir su bardağı sıcak su ekleyip önce harlı, sonra kısık ateşte 15 dakika pişirin. Sıcak olarak servise sunun.