



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EFELEK DOLMASI (ANKARA)

- 2 bağ efelek
- 1 su bardağı pirinç
- 2 adet soğan
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 100 gr kavrulmuş kıyma
- Tuz
- 1 demet dereotu (kıyılmış)
- 1 demet maydanoz (kıyılmış)
- Kuru nane (isteğe bağlı)
- 1 tatlı kaşığı salça

Temizlediğimiz efelekleri geniş bir kaba koyarız, diğer tarafta bir miktar suyu kaynatıp efeleklerin üzerine dokeriz ve kendi halinde yumuşamaya bırakırız, efeleklerden yumuşamayan varsa bir parça daha sıcak su ilave ederiz ve bir kenara koyarız. Derince bir tavanın iaine bir kaşık tereyağını koyar ve eritiriz, üzerine kıyılmış soğanımızı ilave ederiz, ara sıra karıştırarak pembeleşmesini sağlarız, daha sonra kıymayı da ilave ederiz biraz da onunla karıştırdıktan sonra pirincini ilave ederiz ve karıştırmaya devam ederiz, pirinçler büzüşmeye başlayınca bir su bardağı ılık su ilave ederiz, salçasını, tuzunu, önceden yıkayıp, kıyarak hazırladığımız maydanoz ile dereotunu veya istenirse kuru naneden birisini yani isteğe göre hangisini istersek ilave ederiz, suyunu çekmesini bekleriz ve ateşi kapatırız ve soğumaya bırakırız. İa malzememiz soğuduktan sonra diğer tarafa bıraktığımız efelekleri alırız, efeleklerin ortasına koyduğumuz ia malzemesini ister üçgenşeklinde, muska gibi, ister küçük dolmalar şeklinde hazırlarız ve tencereye sıralarız. Efelek dolmaları hazır olunca pişirmek için ocağa koyarız, yalnız pişerken şeklinin bozulmaması için üzerine bir tabak kapatırız, pişmesini sağlamak için yarım su bardağı su ilave ederiz ve tencerenin kapağını kapatarak ağır ateşte pişmeye bırakırız. Piştikten sonra sıcak olarak yanında sarımsaklı yoğurt ve domates sosu ile servis yaparız.