



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EKMEK DOLMASI (İZMİR)

- 1 bütün özel dolmalık ekmeđ
- 300 gr. kıyma
- 2 adet kuru soğan
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 çay fincanı iri çekilmiş ceviz
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı biber ve domates karışık salça
- Tuz
- Karabiber
- Nane
- Pul biber
- Kimyon
- 4 su bardağı sıcak su veya et suyu
- 1/2 demet maydanoz

Ekmeđin altından küçük bir kapak kesilip ekmeğin içi delinmeden kabuğuna kadar boşaltılır. Ekmeđin çıkarılan içleri bir kenarda bekletilir. Kıyma tencereye konulup suyunu çekene kadar kavrulur, 2 kaşık sıvı yağ ve küçük küçük doğranmış soğanlar ilave edilip iyice kavrulur. Salçalar eklenip biraz daha kavrulur. Baharatlar, ceviz ve maydanoz ilave edilir, ekmeğ içleri de katılıp iyice harmanlanır. İçi oyulmuş ekmeğin içine, hazırlanan kıymalı harç doldurulur. Bir tencereye süzgeç veya başka bir kap konup ekmeğ suya değmeyecek şekilde yerleştirilir. Her tarafına gelecek şekilde eritilmiş tereyağı sürülür. Suyun yarısı tencereye eklenir, kalan yarısı ekmeğin üzerine arada azar azar dökülerek ekmeğ yumuşayınca kadar 35-40 dakika pişirilir.

