



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EKMEK DOLMASI

250 gram yağsız kıyma
1 adet orta boy yuvarlak bayat ekme
2 adet orta boy soğan
1 yemek kaşığı biber salçası
3 yemek kaşığı tereyağı
1 demet ince doğranmış maydanoz
1 çay kaşığı tuz
Karabiber
Pul biber
Ekmeğin üzerine sürmek için:
1 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı

Önce bayat ekmeğin üst kısmı kapak şeklinde kesin. İç kısmını elinizle oyarak tamamen boşaltın. İç kısmı bir kâseye alın.

Diğer tarafta bir tencerede yağı eritin ve yemeklik doğranmış soğanları kavurun. Tuzunu da ekledikten sonra üzerine kıymayı ekleyin, suyunu çekene kadar pişirin. Salçayı, baharatları ekleyip, en son maydanozu da katıp, ocağın altını kapatın.

Daha önce çıkardığınız ekme içlerini bu kıymalı harca karıştırın ve içini boşalttığınız ekmeğin içine iyice doldurun.

Ekmeğin kapağını da üzerine kapatıp, eritilmiş tereyağıyla ekmeğin her tarafını yağlayın. Büyükçe geniş bir tencerenin içine 8 su bardağı su koyun.

Tencerenin üzerine tencerenin içine düşmeyip, tam üstünde kalacak büyüklükte bir süzgeci yerleştirip, ekmeği üzerine oturtun. Buharlama yöntemiyle tahminen 45 dakikada suyu çekene kadar pişirin. Servis tabağına alıp, yanında ayrılarla beraber servis edebilirsiniz.

