



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## EKMEK DOLMASI

250 gr dana kıyması  
1 orta boy yuvarlak ekme  (bayatlatılmış)  
2 adet soğan  
4  orba kaşığı tereyağı  
8 sap maydanoz  
1  ay bardağı ceviz  
Yarım tatlı kaşığı pulbiber  
2  orba kaşığı salça  
1 su bardağı etsuyu  
Birer tutam tuz ve karabiber

Önceden alınıp bir iki gün bayatlatılmış yuvarlak bir ekmeğin üstünü kapak biçiminde kesin. Ekmeğin i ini kaşıkla veya elle çıkarın; kenarından bir parmak eninde kalacak şekilde i ini oyun.  ıkardığınız ekme  i ini ufalayın, bir kenarda bekletin (Ekme  bayat olursa i i daha kolay çıkar ve ufalanır). Soğanı incecik kıyın. Bir tavada 2 çorba kaşığı tereyağı ve biraz tuz ile sararana kadar kavurun.  zerine kıymayı ilave edin. Topak kalmaması için tahta kaşığın tersiyle bastırarak kıyma hafif renk alana kadar kavurun.  zerine ekme  kırıntısını, karabiber ve pulbiberi ekleyip 5-6 dakika orta ateşte kavurun. Tavayı ateşten alın. Maydanozu incecik kıyın. Cevizleri irice doğrayın. Maydanoz ve cevizleri de katıp karıştırın. Ekmeğin i ini bu karışımla doldurun.  zerine kapağını kapatın. Geniş bir tencerenin içine 2 tane  atal yerleştirin. Ekmeği  atalların üstüne oturtun. Kıymayı kavurduğunuz tavada 2 çorba kaşığı tereyağını eritin. Salçayı yağda bir iki dakika, güzel kokusu çıkana kadar kavurun.  zerine 1 su bardağı etsuyu koyup kaynatın. Tenceredeki ekmeğin üzerine yağlı salçalı suyu gezdirin. Tencerenin kapağını kapatın.  nce harlı ateşte bir taşım kaynatın. Sonra kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Pişirirken arada sırada pişme suyunu ekmeğin üzerine gezdirerek yumuşamasını sağlayın. 10 dakika dinlendirdikten sonra üçgen dilimlere bölerek servis yapın. Dilerseniz  zerine yoğurt ve biberli yağ ilave edebilirsiniz.