



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EKMEK DOLMASI

250 g Kıyma
1 Adet Dolmalık ekmek
İsteğe Bağlı Maydanoz
İsteğe Bağlı Karabiber
İsteğe Bağlı Tuz

Ekmeğin üzerini küçük daire şeklinde açıp içini çıkaralım. Kıymayı bir tencerede kavurup ekmek içlerini ilave ederek kavurmaya devam edelim. Ardından karabiber ve tuz ekleyelim. Ekmeğin içini kıymalı harç ile dolduralım. Tencerenin içine ekmeğin yapışmaması için nohutları ve et suyunu koyalım. Ardından ekmek dolmasını nohutların üzerine koyarak suyunu çekene kadar kısık ateşte pişirelim. Yemeğimiz hazır.
