



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## EKMEK DOLMASI

Handan Kaygusuzer

1 Adet Dolmalık ekmek  
2 Adet Kuru Soğan  
250 g Kıyma  
3 Çorba Kaşığı Tereyağı  
1/2 Demet Maydonoz  
2 Çay Kaşığı Karabiber  
2 Çay Kaşığı Tuz  
Sos için:  
3 Adet Domates  
2 Su Bardağı Et Suyu  
1 Çay Kaşığı Tuz

Yuvarlak ekmeğin üzerini 10 cm çapında kesip çıkartalım. Ekmeğin içini tamamen boşaltıp ekmek içlerini bir tabağa ufalayalım. Bir tencereye tereyağını koyalım. Soğanları küp şeklinde doğrayıp tereyağında 2 dakika kadar kavuralım. Kıyma ve ufalanmış ekmek içini ilave edip kavurmaya devam edelim. En az 10 dakika kadar kavurduktan sonra karabiber, tuz ve incecik kıyılmış maydanozu ekleyip ocağın altını kapatalım. Hazırladığımız harcı ekmeğin içine dolduralım. Diğer taraftan sosu için domatesleri bir başka tencereye rendeleyelim. Üzerine et suyunu ilave edip koyulaşmaya kadar pişirelim, tuzunu ilave edelim. Ekmeği bir teflon tavaya veya tencereye yerleştirelim. Domates sosunu ekmeğin üzerine kaşıkla gezdirelim. Çevire çevire 25-30 dakika pişirelim. Soğumadan servis yapalım.