



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ELMA DOLMASI

Stefanos Yerasimos

400 gr. siyah üzüm  
3 kahve kaşığı sumak  
250 gr, yağsız koyun eti  
3 çorba kaşığı nebatı yağ  
6 adet elma  
250 gr. koyun fayması  
1,5 çorba kaşığı pirinç  
5 kuru kayısı  
2 çorba kaşığı ince kıyılmış badem  
2 çorba kaşığı öğütülmüş ceviz

Üzümlerin kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkarın, tencereye yerleştirin.  
2 çorba kaşığı sumak tülbente sarıp tencereye bırakın, az su serpip kaynatın.  
Eti küçük kuşbaşı doğrayıp yağda kavurun, sumakla kaynamış üzüm suyunu ekleyerek pişirin.  
Koyun kıymasıyla pirinci, tuz, biber ve bir kaşık sumakla karıştırıp iç hazırlayın.  
Elmaların içini boşaltıp hazırladığınız karışımla doldurun.  
Tencerede pişmiş olan etlerin üstüne doldurulmuş elmaları yerleştirin.  
İç artarsa ondan küçük köfteler yapıp tencereye koyun.  
Kuru kayısıları ince uzun dilimleyip bademle birlikte ilave edin.  
Elmalar piştikten sonra ateşi söndürün, öğütülmüş cevizleri serpip dinlenmeye bırakın.