



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ERİK DOLMASI

250 gr kurutulmuş iri siyah erik
200 gr orta yağlı kıyma
50 gr pirinç
1/2 su bardağı
1 çay kasığı tarçın
Tuz
3 çorba kasığı toz şeker (45 gr)
30-40 gr tereyağı

Erikleri 10 dakika suda bekletin. İyice yıkadıktan sonra 1 lt suda 15 dakika haslayın. Haslama suyunu saklayın. Kıymaya pirinci, tuz ve tarçını katın ve iyice yogurun. Erikleri bıçakla yarıp. Çekirdeklerini çıkarın. Kıymalı iç ile doldurup kapatın. Yayvan ve küçük bir tencereye dizin. Teryağını küçük parçalar halinde kesip aralara koyun. Tüm malzemeyi koyduktan sonra 1 su bardağı erik suyu ekleyin. Kısık ateşte 5 dakika kaynatın, daha sonra toz şekeri üstüne serpin. Tencerenin ağzını kapatın. 30 dakika kısık ateşte pisirin.