



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ETLİ DOLMA İÇİ

### MALZEME

500 gram orta yağlı kıyma  
250 gram kuru soğan  
2 kahve fincanı pirinç  
2 adet domates  
1 demet dereotu  
1 demet maydanoz  
1/2 demet taze nane veya kuru nane  
1 çorba kaşığı domates salçası  
1/2 paket margarin  
Yeterince tuz ve karabiber

### YAPILIŞI

Soğanları ince ince doğrayıp tuz ve kıymayla birlikte soğanlar ezilinceye kadar yoğuralım. Kabuklarını soyup küçük küçük doğradığımız domatesleri, ince doğradığımız maydanozları, dereotlarını ve naneleri, salçayı kıymanın içine ilave edelim. Son olarak margarini ve daha önceden bir miktar suda ıslattığımız pirinci de ilave edip dolma içini iyice yoğuralım. Yoğururken ellerimizi ara sıra ıslatarak, dolma içinin yumuşak olmasını sağlayalım.

NOT: Hazırladığımız bu etli dolma için kabak, biber domates, patlıcan, lahana ve asma yaprağı dolmalarında kullanabiliriz.

---