



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ DOLMA İÇİ

500 gram kıyma
2 soğan
2-3 domates veya bir kaşık salça
Bir avuç pirinç
Yarım demet maydanoz
Bir kaşık margarin
Karabiber

Kıymayı, ince kıyılmış soğan ve ayıklanıp yıkanmış pirinçle karıştırın. Fındık büyüklüğünde doğranmış domatesleri ve ince kıyılmış maydanozu ilave edin. Tuz, karabiber ve kıyma az yağlı ise margarinle yoğurun. Dolma içinin sert olmaması için birazcık su ilave edin. Bu malzemeyle yaz-kış dolma ve sarma içi doldurabilirsiniz.