



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ DOLMA

Malzemeler

500 gr. az yağlı kıyma
300 gr. dolmalık pirinç
1 kg. dolmalık sebze (biber, patlıcan v.s.)
1 demet maydanoz
3-4 kaşık domates ve biber salçası
1 çay bardağı sıvı yağ
2 baş kuru soğan
1 baş sarımsak
1 domates
Tuz, karabiber, kuru nane
1 limon suyu
2 kaşık nar ekşisi

Soğanlar küçük doğranır. Maydanozlar ve sarımsaklar ince kıyılır. 2 kaşık karışık salça yağın yarısı ile ocakta biraz kavrulur. Dolmalık sebzeler temizlenir, oyulur. Dolma içi bütün malzemeyle harmanlanıp sebzelere doldurulur. Üzerlerine doğranmış domates kapatılır. Dolmaların üzerine çıkacak kadar sıcak su konup orta ateşte pişirilir.

Aynı şekilde kurutulmuş patlıcan, biber v.s. ile de yapılabilir.