



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ETLİ EBEGÜMECİ DOLMASI

3 kilo ebeğümeci
2 kaşık pirinç 500 gram kıyma
1 kaşık yağ
1/2 limon
Maydanoz, karabiber, tuz.

Ebeğümecinin iri deliksiz yaprakları sapından koparılır, sıcak suda haşlanıp, süzgece çıkarılır. Kıyma hazırlanır. Hazırlanan yapraklar sarılır, pişecek olan kaba yerleştirilir. Üzerine tuz, limon, yağ, su ilâve edilerek orta ateşte pişirilir.
