



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ KARIŞIK DOLMA

500 gr kıyma
1 kg dolmalık biber
5 adet domates
1.5 kahve fincanı pirinç
1 çorba kaşığı margarin
2 baş soğan
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
Yarım demet maydanoz
Tuz
Karabiber

Biberlerin üst taraflarını kesin. Domateslerin içlerini kaşıkla boşaltıp, çıkardığınız etli kısımları kıymaya karıştırın. Çentilmiş iki baş soğanı, yıkanmış pirinci, kıyılmış maydanozu, tuzu, biberi de kıymaya ekleyin. Yarım fincan su ve bir çorba kaşığı ayçiçek yağı ilavesiyle kıymayı yoğurun. Su ve ayçiçek yağı dolmanın daha yumuşak ve gevşek olmasını sağlayacaktır. Biberleri ve domatesleri doldurun, margarin ve yarım bardak suyu katarak, pirinçler yumuşayınca kadar pişirin.