



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KIYMALI ŞALGAM DOLMASI

- 2 kilogram şalgam
- 1 kilogram kıyma
- 2 adet kuru soğan
- 1 yemek kaşığı kuru reyhan
- 1 çay bardağı pirinç veya bulgur
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 2-3 diş sarımsak
- 1 kase yoğurt
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 3 yemek kaşığı margarin

Tencerede sana klasik yağı kızdırıp salçayı yağda kavurun ve bir kenara bırakın. Şalgamları iyice yıkayıp kabuklarını soyun ve halkalar halinde dilimleyin. Şalgamlar büyükse benim gibi yarım halkalara bölün. Derin bir kaba kıymayı koyun. İçine ince doğranmış soğan, reyhan, pirinç, karabiber ve tuzunu ekleyip birbirini tutuncaya kadar yoğurun. Hazırladığınız kıymayı şalgam dilimlerinin arasına yerleştirip salçayı erittiğiniz tencereye dizin. Bütün şalgamları bu şekilde yapıp bitirdikten sonra tencereyi ateşe alın ve üzerine çıkacak kadar sıcak su ekleyip pişmeye bırakın. 40-45 dakika sonra yemeğiniz pişmiş olacaktır. Servis tabağına alıp üzerine sarımsaklı yoğurt serpip servis yapın.

