



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ SOĞAN DOLMASI

5 Adet iri yuvarlak soğan
1/2 kg. orta yağlı kıyma
2 Çorba kaşığı pirinç
8-10 dal maydanoz
8-10 dal dereotu
1 Tatlı kaşığı tuz
1/2 Çay kaşığı karabiber
Terbiyesi için:
1 Yumurta sarısı
1/2 Limon

Tencereye 2 su bardağı su ve biraz tuz koyup kaynatınız. Soğanların köklerini kesip kabuklarını soyunuz. Tencereye koyup 10 dakika pişiriniz. Soğanı sudan çıkartıp üstten bastırarak zedelemeden kat, kat ayırınız. Dolma için hazırlayınız. Katların içine doldurup, tencereye diziniz. Haşlama suyunu üzerine döküp (gerekirse biraz su katınız) 30-35 dakika pişiriniz. Terbiyesi için; 1/2 limon ile yumurta sarısını çatalla çarpınız. Yemeğin suyu ile ılıklaştırıp dolmaya katınız.

İçinin Hazırlanması:

Kıymayı derin bir kaba koyunuz. İçine ince kıyılmış soğan, maydanoz, pirinç, kabukları çıkartılıp fındık büyüklüğünde doğranmış domates, tuz ve karabiber ilave edip karıştırınız. Domates olmadığı zaman 1/2 çorba kaşığı salçayı bir çay bardağı su ile sulandırıp katınız.