



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAVUÇ DOLMASI (KAHRAMANMARAŞ)

6 adet iri havuç
yarım su bardağı zeytinyağı
1 su bardağı pirinç
4 adet soğan
1 çorba kaşığı dolmalık fıstık
1 tatlı kaşığı tarçın
1 çorba kaşığı yenibahar
1 çorba kaşığı nane
1 çay kaşığı şeker
yarım demet dereotu, tuz

Havuçları temizleyip sebze oyacağı ile içlerini çıkarılır. Su dolu tencerede 2 dakika kaynatıp soğumaya bırakılır. Soğanları yemeklik doğrayıp, fıstıklarla beraber yarım su bardağı zeytinyağında birkaç dakika kavurulur. Pirinç ve kuşüzümünü de ilave edilir. Tencereye yarım su bardağı su ekleyip. Ağır ateşte 15 dakika pişirilir. İnce kıyılmış dereotu, yenibahar, tarçın ve naneyi de harca ilave edip, soğumaya bırakılır. Önceden hazırladığınız havuçların içini, soğumuş harç ile doldurulur. Bir tepsiye yerleştirip. Üzerine tuz, şeker ve su ilave edilir. Orta hararetle fırında 10 dakika pişirilir.

[ML® Tatlı Havuç Dolması Videosu](#)