



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAVUÇ DOLMASI

- 1 kg kalın havuç
- 2 çay bardağı pirinç
- 2 adet soğan
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 10-15 dal dereotu
- 1 çorba kaşığı kuş üzümü
- 1 çorba kaşığı çam fıstığı
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1,5 su bardağı su

Havuçların kabukları sıyrılır, bir kaç parçaya kesilir. Az suda yarım haşlanır. Tencereye yağ konur, ısınınca fıstık ve üzüm atılır, bir kaç dakika çevrilir. İnce kıyılmış soğan eklenir. Soğan yumuşayınca yıkanmış pirinç atılır, biraz kavrulur. İnce doğranmış dereotu, karabiber ve tuz eklenir. Kapak kapatılır, yarım saat bekletilir. Bu arada haşlanmış havuçlar oyulur. Hazırlanan iç gevşek bir şekilde doldurulur, tencereye dizilir. Kenardan su bırakılır. Kapak kapatılır, orta ateşte yarım saat pişirilir.

[ML® Tatlı Havuç Dolması Videosu](#)