



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HAVUÇ DOLMASI

10 havuç  
3 adet küçük boy domates  
1,5 çay bardađı ince bulgur  
1 sođan  
Yarım demet maydanoz  
Yarım ay bardağı zeytinyağı  
Tuz, karabiber, kimyon

Havuçların ilerini oyup dışlarını kazıyın. İçlerinden çıkanları da bir tavaya alın ve üzerine zeytinyağını, rendelenmiş soğanı ve domatesi ekleyip kavurmaya başlayın. Baharatları ekleyip ince bulguru da içine ilave edin. Çok az su katıp buharı ile pişmesi için kapağını kapatın. 5 dakikada bulgur pişecektir. Ocaktan alıp içine kıyılmış maydanozu ekleyin, oyduğunuz havuçların içine doldurun. Servis tabağına dizip ikram edin. İstenirse kıymalı iç harcı ile de yapabilirsiniz.