



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HELEP DOLMASI (GÜDÜL ANKARA)

Ankara İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

25 adet helep
10 su bardağı su
İ hazırlanışı:
250 gram kıyma
1 su bardağı pirinç
1 yemek kaşığı nane
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı tereyağı
1 ay bardağı sıvı yağ
2 adet limon
1 ay kaşığı karabiber
Yarım ay bardağı sirke
3 küçük boy kuru soğan
4 su bardağı su
Tuz

İleri oyularak kurutulmuş patlıcanlar (Helep) bol suda haşlanır. Yağ bir tavada eritilir, içine ince doğranmış soğanlar konur, pembeleşinceye kadar kavrulur. Sonra sırası ile kıyma, yıkanmış pirinç katılır birkaç kez karıştırılır-, sıvı yağ, nane, salça, karabiber, tuz konur tekrar karıştırılır. Bir dakika sonra bir bardak su ve bir limon sıkılarak suyu katılır ve suyunu çekinceye kadar beklenir. Haşlanmış he-leplerin içine hazırlanan i, kaşık yardımı ile doldurulur. Düz ve dar kenarlı bir tencereye dizilir. Üzerine 3 bardak su konur, yarım saat kaynatılır, ateşten indirilmesine yakın sirke katılır ve sıcakken servis yapılır.

Not: Kurutulmuş patlıcanlara "helep" denir.

