



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ISPANAK DOLMASI

Kullanılacak malzeme (4-5 kişilik):

3 baş ıspanak  
2 orba kaşığı margarin  
6 baş sođan  
2 kahve fincanı dolmalık pirinç  
2 bardak et suyu  
300 gr az yağlı kıyma  
2-3 dal maydanoz  
dereotu  
nane  
yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapılışı:

İrilerinden seçilmiş ıspanağın sapı kesilip sıcak ve tuzlu bol suda bir dakika haşlanır, çıkarılıp soğuk suya konur. Ortasındaki damarlı kısım kesilip atılır, böylece her yaprak ikiye bölünmüş olur. Diđer tarafta bir tencereye yağın yansı konur, orta ateşte eritilir. Kıyılmış soğan katılır ve kaşınarak 2-3 dakika kavrulur. Pirinç de konup 1-2 defa kaşınarak kavrulduktan sonra yarım bardak kadar sıcak su ilave edilir ve 4-5 dakika pişmeye bırakılır. Bu süre sonunda tencere ateşten indirilir, tuzu, karabiberi serpilir ve soğumaya bırakılır. Tenceredekiler ılıyınca buna ince doğranmış nane, dereotu ve maydanoz katılır. Kıyma da konduktan sonra harç iyice kaşınarak birbirine yedirilir. Harç bu şekilde hazırlanınca tahtanın üzerine bir ıspanak yaprağı yayılır ve yaprağın içine yarım ceviz büyüklüğünde harç konup sanlarak dolma haline getirilir. Böylece ıspa-nakların sarılması tamamlanınca bir tencerenin dibine bir-iki sıra ıspanak yaprağı yayılır. Bunun üstüne dolmalar düzenli bir şekilde yerleştirilir, iki bardak et suyu ve kalan yağ da konduktan sonra dolmalann üstüne ters kapatılmış bir tabak yerleştirilir. Tencerenin kapağı kapatılır ve orta ateşe oturtulur. Dolma 40-45 dakika kadar pişirildikten sonra tencere ateşten alınır, bozmamaya dikkat edilerek servis tabağına konur, sıcak servis yapılır, istenilirse yoğurtlu olarak da yenilebilir.