



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK DOLMASI

1 Demet ıspanak
1 orba kaşığı margarin
6 Adet soęan
2 Kahve fincanı dolmalık piring
2 Su bardaęı su
300 Gr yağlı kıyma
1 tatlı kaşığı Tuz ve karabiber
Birer tutam maydanoz, dereotu ve taze nane

Ispanakları ayıklayıp güzelce yıkayın ve irilerinden yapraklar ayırın.
Kaynar tuzlu suda 1 dakika haşlayın ve soğuk suya atarak haşlanmasını durdurun.
Ortasındaki damarlı kısmı atın ve bu şekilde yaprakları da ikiye bölün.
Tencereye yağın yarısını koyup eritin,kıyılmış soğanları katın ve karıştırarak 2-3 dakika kavurun.
Pirinci katıp karışırın, içine yarım bardak su koyup 4-5 dakika pişirin.
Tencereyi ateşten indirin ve tuz ve karabiber serpin.
Tenceredekiler ılınca içine nane,maydanoz ve dereotu ekleyin.
Kıymayı da ilave edin ve karıştırın.
Bir tahtanın üzerine ıspanak yapraklarını yayın ve her yaprağın içine yarım ceviz iriliğinde harçtan koyun.
Yaprakları sarıp rulo haline getirin ve dolmaları üst üste bir tencereye sıralayın.
Üzerine 2 bardak suyla yağı da koyun.
40-45 dakika pişirin ve ateşten alın.
Sıcak sıcak servis yapın.