



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAHVALTILIK EKMEK DOLMASI

- 1 adet büyük yuvarlak ekme 
- 250 gram orta yağlı kıyma
- 2 adet kuru sođan
- 3 yemek kağığı sıvı yağ
- 1 demet maydanoz
- 1 yemek kağığı salça
- 1  ay kağığı kırmızı biber
- 1  ay kağığı karabiber
- 1  ay kağığı tuz

Ekmeđin üstünü kapak şeklinde kesin ve için çıkarın. Tencerede yağı ısıtın ve içerisine yemeklik doğradığınız soğanları ekleyin. Sođanlar kavrulunca kıymayı ekleyin ve kıyma suyunu salıp çekene kadar pişirin. Daha sonra içerisine sal ayla baharatları katıp ocaktan alıyoruz. Ocaktan aldığımız i e incecik doğranmış maydanozları ilave edip son kez karı tırıyoruz. Ekme  i ini kıymalı harç ile karıştırarak ekmeğin içerisine geri doldurup kapağını kapatıyoruz. Fırında salçalı su koyulmuş tepsinin içinde de pi irebilirsiniz. Orta boy bir tencerenin içerisine su koyup tel süzgeci üzerine oturtuyoruz ve ekmeği süzgecin üzerine oturtup buharda pi mesini sağlıyoruz.

