



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARNABAHAH DOLMASI

1 adet karnabahar
300 gr kıyma
1 adet soğan
Yarım demet maydanoz
2 kaşık salça
1 çay bardağı pirinç
1 tutam karabiber tuz pul biber
50 gr margarin

Karnabaharın içi oyulur, dış kısmına da yer yer oyularak açılıp dolma içi hazırlanana kadar sirkeli suda bekletilir. Kuru soğan, dereotu, nane ve maydanoz küçük küçük doğranıp 300 gr dana kıymasının üzerine eklenir. 1 yemek kaşığı salça, tuz, kırmızı toz biber, sumak ve yıkanmış 1 çay bardağı pirinçle birlikte kıyma harmanlanır 50 gr sanada eklenir Sirkeli suda bekletilen karnabahar güzelce yıkanır içi ve dış kısmındaki oyuklar dolma içiyle doldurulur. Karnabahar derin bir tencereye yerleştirilir 1 dolu yemek kaşığı salçanın üzerine biraz su dökülür 2 yemek kaşığı sıvı yağ ile karıştırılarak sos hazırlanır hazırlanan sos karnabaharın üzerine dökülür, bir tutam tuz serpilir. Dolma az suyla birlikte kısık ateşte pişirilir.