



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI KARIŐIK DOLMA

400 gr kıyma
2 adet patlıcan
10 adet dolmalık biber
5 adet kırmızı biber
2 yemek kaőığı salça
7 dal maydonoz
1 ay fincanı pirinç
3 adet Domates
3 adet soğan
2 Yemek Kaőığı Sana Mutlu Aile

Soğanı doğra, pirinç kıyma maydonoz salça tuz kr. biber hepsini karıştır . güzelce yoğur diğerkanda patlıcanları ikiye böl içlerini oy. hazırladığığn içi kırmızı biber yeşil biber ve patlıcanlara doldur . üzerine domates parçası kapat.tencereye diz .salçalı su hazırla üzerine dök sanayağ paralarınında dolmanın üzerine yerleştir lezzet versin .orta ateşte pişir.