



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

OTLU DOLMA

300 gram asma yaprağı
1 kabak
1 kilo ıspanak kökü
1 demet nane, maydanoz, fesleğen
1 demet taze soğan
1 soğan
3 diş sarımsak
1 çay kaşığı şeker
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 çay bardağı bezelye

Sebzeleri öncelikle çok iyi yıkamak gerekiyor çünkü kabuklarıyla birlikte pişireceğimiz için bu önemli. Kabakları rendeleyin ve süsün, tavada öncelikle zeytinyağı ve sarımsağı 3 dakika kadar kavurup üzerine halka şeklinde doğranmış soğanı ekleyip karıştırın. Kabakları ve yeşilbiberi birlikte içine ilave edip karıştırın. Şekeri ve baharatlarla tatlandırıp hiç su koymadan kapağını kapatıp 5 dakika daha kavurarak pişmeye bırakın. Haşlanmış yaprakların içine sarıp tencereye dizin. Üzerine 1 su bardağı su ekleyip pişirin.