



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PEYNİR VE İSPANAKLI SOĞAN DOLMASI

6 adet orta boy soğan
1 adet tavuk suyu tableti
1 su bardağı su
2 çorba kaşığı rendelenmiş peynir
Doldurmak için:
175 gr ıspanak
50 gr parmezan peyniri
70 gr rendelenmiş kaşar peyniri
2 adet yumurta sarısı
Tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
1 diş sarımsak (dilerseniz)
50 gr tereyağı

Fırını 250 derecede ısıtın. Soğanların diplerini kesin. Dış kabuklarını soyun. Her defasında 2 adedini olmak üzere kaynar suya atın ve bir dakika kadar pişirin. Soğanların her birinin tepesini 1 santim kadar aşağıdan kesin. Dış kabuklarını soyun. Soğanların içini dış duvarı yaklaşık 1 santim kalınlığında olacak şekilde oyun. Bir tencereye dizerek orta hararettteki ateşte 10 dakika kadar pişirin. Soğanları tencereden alın. Ters çevirerek bir kenarda bekletin. İspanağı, rendelenmiş peynirleri yumurta sarıları, tuz, karabiber ve eğer kullanıyorsanız sarımsak ile karıştırın. Tavuksuyu tabletini suda eritip, kaynatın. Isıya dayanıklı cam bir kaba dökün. Soğanları da kaba alın. İçlerini hazırladığınız harçla doldurun. Eritilmiş tereyağını her birinin üzerine gezdirin. Daha sonra rendelenmiş parmezan peyniri serpiştirin. Orta hararettteki fırında 20 dakika peynir eriyene dek pişirin.

Not: Parmezan peyniri yerine gravyer, dil ve kaşar peyniri de kullanabilirsiniz.

