



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PRATİK DOLMA

1/2 kg. kıyma
3 çorba kaşığı pirinç
2 adet domates
2 sarımsak
1/2 demet maydanoz
1/2 çorba kaşığı nane
1 tatlı kaşık salça
Dilediğiniz sebzeler
1/2 çorba kaşığı margarin
Karabiber, kırmızıbiber, tuz

Kıyma, pirinç, rendelenmiş domates, dövülmüş sarımsak, kıyılmış maydanoz, tuz ve naneyi yoğurun. Dilediğiniz sebzelerin içini oyup harcı içlerine doldurun. Yarısını geçecek kadar su ekleyip sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Karabiber ve kırmızıbiberi margarinde ezilip dolmanın üzerine gezdirin.