



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞALGAM DOLMASI (ARTVİN)

10 adet mandalina büyüklüğünde şalgam

1 adet büyük kuru soğan

Yarım kg yağlı kıyma

80 g / Yarım çay bardağı pirinç

Tuz

Karabiber

Reyhan

1 yemek kaşığı domates salçası

Sıcak su

Üzeri için

150 g yoğurt

2 diş sarımsak

Şalgamlar iyice yıkadıktan sonra yuvarlak halinde incecik dilimleyin, hafif tuzladıktan sonra ayrı bir yerde bekletin.

Soğanı küçük küçük doğrayıp yuzlayarak ovun.

Kıyma, pirinç, reyhan, tuz, karabiber ve salçayı soğana ekleyerek köfte harcı yapın.

Hazırladığınız harcı ince şalgam dilimlerinin arasına koyup sarın ve tencereye sıralayın.

Tencereye sıraladığınız şalgam dolmalarının üzerine reyhan ve karabiber serpin.

Hazırladığınız sıcak suyu dolmaların yarısını geçmeyecek şekilde tencereye koyun.

Hafif ateşte şalgamlar yumuşayana kadar pişirin.

Sarımsaklı yoğurtla servis edin.