



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞALGAM DOLMASI (ERZURUM)

Alperen Kayserili

Pirinç ve reyhan ile karıştırılarak hazırlanan kıyma bir müddet dinlendirilir.

Şalgamların kabuğu soyulur ve tekerleğe benzer bir şekilde doğranır ve tuzlu suda hafif bir şekilde haşlanarak yumuşatılır.

Ardından her iki şalgam parçasının arasına, daha önce hazırlanmış olan kıyma eklenir ve iyice sıkıştırılır.

Pişirildikten sonra üzerine, sade veya sarımsaklı yoğurt dökülür.

Zevke göre üzerine çeşitli baharatlar eklenerek lezzet çeşitliliği sağlanabilir.

