



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ŞALGAM DOLMASI (ERZURUM)

Burçin Güler

1 kg beyaz şalgam  
500 gr kıyma  
1 fincan pilavlık bulgur  
Reyhan  
Yoğurt  
Sarımsak  
Domates  
Biber salçası  
1 adet soğan  
1 yemek kaşığı pirinç

Şalgamlar akşamdan yuvarlak şekilde doğranır ve üstüne tuz dökülerek bekletilir.

Şalgamın verdiği su dökülür ve bol suyla yıkanır

Köftesi için kıymaya bir fincan bulgur, reyhan, pirinç ve soğan koyularak yassı köfte yapılır.

Köfteler iki şalgam diliminin arasına koyulur ve tencereye dizilir. Üzerine salçalı su ve tereyağı gezdirilir.

Şalgam ve köfteler yaklaşık 45 dakika pişirilir.

Çıktıktan sonra tabaklanır ve sarımsaklı yoğurt ilave edilerek servis edilir.