



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞALGAM DOLMASI (ERZURUM)

500 gr kıyma
1 baş sarımsak
1 yemek kaşığı tereyağı
2 kahve fincanı ince bulgur
1 kahve fincanı su
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
10 dal maydanoz
5 dal dereotu
5 dal nane ya da kuru nane
1 kilo beyaz şalgam
2 su bardağı etsuyu
1 tatlı kaşığı tuz

Sarımsaklar çok ince doğranır diğer malzemelerle birlikte harca ilave edilir ve iyice karıştırılır.
Şalgamlar soyulur yıkanır ve içleri oyulur.
Hazırlanan içle doldurulur ve tencereye dizilir.
Et suyu ve tuzu eklenir.
Tencerenin kapağı da kapatılarak hafif ateşte 40 dakika kadar pişmeye bırakılır.
