



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞALGAM DOLMASI

Yarım kilo yağlı koyun kıyması
1 çay bardağı bulgur
1,5 kilo şalgam
2 yemek kaşığı sadeyağ
Yeteri kadar nane
Kara ve kırmızı biber, tuz

Şalgamları soyup yuvarlak dilimler halinde kesin. Tuzlu ılık suda yarım saat kadar bekletin. Kıyma, bulgur, nane, tuz ve biberleri yuğurarak ceviz büyüklüğünde köfteler hazırlayın. Bu ufak köfteleri şalgam dilimlerinin ortasına koyarak sarın. Dolmaları tencereye yerleştirdikten sonra üzerini örtecek kadar su koyun, orta sıcaklıktaki bir ateşte bir saat kaynatın. Üzerine kırmızı biberli sadeyağı kızdırarak dökün. Ya da sarımsaklı yoğurt da dökebilirsiniz.

