



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ŞALGAM DOLMASI

MasterChef

6-7 adet orta boy şalgam  
1 su bardağı pirinç veya bulgur  
250 gram kıyma (isteğe bağlı)  
1 adet kuru soğan (ince doğranmış)  
2 yemek kaşığı domates salçası  
1 tatlı kaşığı biber salçası  
Yarım çay bardağı zeytinyağı veya sıvı yağ  
Tuz, karabiber, kimyon, pul biber (damak tadınıza göre)  
Sosu için:  
2 yemek kaşığı domates salçası  
3 su bardağı sıcak su  
Yarım çay bardağı zeytinyağı  
1 tatlı kaşığı nar ekşisi veya limon suyu

Şalgamların kabuklarını soyun ve üst kısımlarını dikkatlice kesin.  
Bir oyacak yardımıyla şalgamların içini fazla derine inmeden oyun.  
Çıkan iç kısımları, isterseniz iç harcında değerlendirebilirsiniz.  
Oyulan şalgamları tuzlu suda 5-7 dakika kadar hafifçe haşlayarak yumuşamasını sağlayın.  
Haşlama işleminden sonra şalgamları süzerek bir kenarda bekletin.  
Geniş bir karıştırma kabına kıymayı, pirinci (veya bulguru), doğranmış soğanı, ezilmiş sarımsağı ve baharatları ekleyin.  
Domates ve biber salçasını da ilave ederek tüm malzemeleri iyice yoğurun.  
Harcın kıvamını artırmak için yarım çay bardağı su ekleyebilirsiniz.  
Hazırladığınız harcı, şalgamların içlerine çok sıkıştırmadan doldurun.  
Harcın pişerken genişleyeceğini unutmayın.  
Bir tencereye zeytinyağı, domates salçası ve nar ekşisini ekleyerek karıştırın.  
Üzerine sıcak su ilave edip kaynamaya bırakın.  
Doldurulmuş şalgamları tencereye dizin.  
Üzerine hazırladığınız sosu gezdirin ve kapağını kapatın.  
Kısık ateşte, yaklaşık 30-40 dakika boyunca şalgamlar ve iç harcı iyice yumuşayana kadar pişirin.



