



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞALGAM DOLMASI

1 adet şalgam
2 adet soğan
Yarım çay bardağı pilavlık bulgur
1 çay bardağı pirinç
Biraz kıyma
Maydanoz
Tuz
Sıvı yağ
İsteğe göre baharat
Sosu için:
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
Yarım çay kaşığı tuz
Yarım çay bardağı sıvıyağ
Pul biber
Karabiber
1 su bardağı su

Şalgamları güzelce yıkadıktan sonra, yuvarlak dilimleyerek hafif yumuşaması için sıcak suda yarım saat bekletin.

Dinlenen şalgamları süzüp, hazırlayın.

Bir dilim şalgam alıp, üstüne hazırladığınız iç harçtan koyup, tekrar üstüne bir dilim şalgam alıp kapatın ve şalgamlar bitene kadar aynı işlemi yapın.

Tencereye dizdiğiniz şalgamların üstüne hazırladığınız sostan döküp, orta ateşte pişmeye bırakın.

Pişen şalgamları tabağa alıp, tencerede kalan sosu üstüne gezdirdikten sonra, sıcak servis yapabilirsiniz.

