



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ŞALGAM DOLMASI

2 orta boy soğan  
yarım demet maydanoz  
1/3 su bardağı pirinç  
1,5 su bardağı kıyma  
1 yemek kaşığı salça  
2 tatlı kaşığı tuz  
yarım tatlı kaşığı karabiber  
yarım tatlı kaşığı kırmızı biber  
2 yemek kaşığı nane  
2 su bardağı su  
1 yemek kaşığı sıvıyağ  
6 orta boy şalgam

Sebzeleri soğanı maydanozu yıkayıp ince ince kıyın. Pirinci yıkayıp süzün. Soğan maydanoz, pirinç kıyma, salça, 1 tatlı kaşığı tuz, baharat, nane, çeyrek su bardağı su ve yağ ile iyice karıştırın. Şalgamların kabuklarını soyun, içlerini kenar kalınlığı 3-4 mm. kalacak şekilde oyun ve hazırlanan içle doldurun. Tencereye, açık kısımları üste gelecek şekilde dizin. Kalan suyu ve tuzu koyun şalgam ve pirinçler yumuşayana kadar yaklaşık 50 dakika pişirin.