



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ BUT DOLMASI

Kullanılacak malzeme (6 kişilik): 4 tavuk budu, 50 gr rendelenmiş kaşar peyniri, 250 gr lor peyniri, 150 gr makineden geçirilerek kıyılmış salam, 30 gr margarin, 4 çorba kaşığı zeytinyağı, 1 yumurta, 1 çay bardağı et suyu (veya tavuk suyu), 1/2 kg ıspanak (veya labada, ebegümeci vb.) bir demet maydanoz, 1 dal biberiye, 1 tutam ceviz-i bevva, yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapılışı: Ispanak temizlenip yıkandıktan sonra, çok az tuzlu suda haşlanıp suyu süzülür. Ezilerek püre haline getirildikten sonra, yayvan bir cam veya porselen kaba boşaltılır. Kıyılmış maydanoz, lor peyniri, kıyılmış salam, rendelenmiş kaşar peyniri, yumurta bir tutam ceviz-i bevva yeteri kadar tuz ve karabiber ilave edilir ve yoğurarak iyice birbirine yedirilir. Bu karışımla önceden hazırlanmış tavuk butlarına doldurulur. Butlar dikilip eski biçimlerine getirildikten sonra, bunları rahatça alacak genişlikte tavaya margarin ile 4 çorba kaşığı zeytinyağı ve biberiye dalı koyarak ısıtılır. Yağ kızmaya başlarken, içi doldurulmuş butlar tavaya yerleştirilir ve ara ara çevirerek nar gibi kızartılır. Sonra 1 çay bardağı sıcak et suyu (veya tavuk suyu) ilave edildikten sonra fırına sürülür. Butlar ara ara çevrilerek iyice pişirilir. Sebzelı but dolmaları pişince, servis tabağına alınır. Haşlanmış kuşkonmaz başları veya sote edilmiş çeşitli sebzelerle süslendikten sonra tavadaki sos da gezdirilerek üstüne dökülür ve hemen servis yapılır.