



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ SOĞAN DOLMASI

MALZEMELER

6 İRİ BOY SOĞAN

125 GR.BROKOLİ

1/2 ÇORBA KAŞIĞI SALÇA

1/2 DEMET DEREOTU

1/2 ÇAY BARDAĞI SIĞI YAĞ

TUZ

KARABİBER

1 TATLI KAŞIĞI ŞEKER

100 GR. KAŞAR RENDESİ

SOSU:

1/2 ÇORBA KAŞIĞI SALÇA

2 ÇORBA KAŞIĞI SIVI YAĞ

1-2 DİŞ SARIMSAK

TUZ

Soğanların kabuklarını ısoyup baş tarafların ıdüz kesip çıkararak iç kısımlarını bıçak yardımıyla mümkün oldukça derin bir şekilde oyalım. Üç soğanın iç kısmından çıkan parçaları küp doğrayalım. Tavaya sıvı yağı alıp soğanları ve küçük doğranmış brokolileri (sert sap kısımları hariç) 3-4 dk. kavuralım. Salçayı, tuzu, karabiberi ve şekerini ekleyip birkaç dakika daha kavuralım. Soğanların içine brokolili harcı tepeleme doldurarak tencereye dizelim. Bir tavaya sıvı yağı alıp, dövülmüş sarımsakları salçayı ve tuzu ekleyerek 1-2 dakika kavuralım. 2 su bardağı sıcak su ekleyip bir taşım kaynatarak, sosu tencereye boşaltarak ağır ateşte soğanlar yumuşayana dek pişirelim. Sonra soğan dolmalarını küçük bir fırın kabına dizip tenceredeki sosu fırın kabına boşaltalım. Dolmaların üzerine kaşar rendesi serpip önceden ısıtılmış 200° ısıllı fırının üst rafında kaşarlar eriyene dek pişirerek servis yapalım.