



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOĞAN DOLMASI (ISPARTA)

Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

5 Adet İri Soğan
2 Çay Bardağı Bulgur
250 gram İri Kıyılmış Kıyma
2 Domates
1 Çay Bardağı Su
Yarım Çay Bardağı Sıvı Yağ
2 Kaşık Salça
Nane
Maydanoz
Karabiber
Tuz

Soğanlar iki ucundan az miktarda kesilir. Tencereye alınarak, üzerini geçecek kadar soğuk su eklenir ve yaklaşık 15 dakika kaynatılır, soğumaya bırakılır. Haşlanan soğanlar soğuduktan sonra avuç içine alınıp dar kısımdan sıkılarak soğanın iç kısımlarının bütün olarak çıkması sağlanır (soğanın her katmanı dolmalık olarak kullanılabilir). Diğer tarafta iç harcı için yağ, kıyma ve 1 kaşık salça kavrulur. Üzerine bulgur ilave edilerek bir iki defa daha karıştırılıp, içine ince doğranmış nane, maydanoz, baharatlar ve 1 su bardağı sıcak su eklenir. Ocaktan alınarak bulgurun kabarması sağlanır. Diğer tarafta dolmanın pişirileceği tencerede sıvı yağ ile salça kavrulur. Katmanlara ayrılan soğanların geniş kısmı üst tarafa gelecek şekilde içleri dolma harcıyla doldurularak tencereye yerleştirilir ve dolmalara kapak olarak daire şeklinde kesilmiş domatesler koyulur. Dolmaların üzerini geçmeyecek kadar ılık su konularak kısık ateşte yaklaşık 20-25 dakika pişmeye bırakılır.

