



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOĞAN DOLMASI (KASTAMONU)

4 tane kuru soğan

İç i için:

100 gram kıyma

1 su bardağı pirinç

Yarım su bardağı zeytinyağı

Yarım yemek kaşığı domates salçası

Yarım yemek kaşığı biber salçası

Yarım adet domates

Yarım adet biber

1 adet kuru soğan

Biraz maydanoz

2 dal taze nane

1 diş sarımsak

1 yemek kaşığı nar ekşisi

1 çay kaşığı kuru nane

1 çay kaşığı pul biber

Çok az karabiber

Tuz

Sosu için:

Yarım yemek kaşığı domates salçası

Yarım yemek kaşığı tereyağı

Tuz

1 çay kaşığı kuru nane

Su

Soğan dolması birçok ilimizde yapılıyor. Tarifi ise hemen hemen benzer. Soğan dolması yapımına önce soğanları temizleyerek başlayın. Temizlenen soğanların göbeğinden dışına doğru yarım bir kesik atın. Büyük bir tencerede bolca su kaynatıp içine tuz ekleyin ve soğanları 5 dakika haşlayın. Haşlanan soğanları süzün ve soğumaya bırakın.

Soğanlar soğurken iç harcı hazırlayın. Harç için olan soğanları, kıymayı, maydanozu, sarımsağı ve biberi incecik doğrayın. Domatesi de küp küp doğrayın. Tüm iç harcı malzemeleri bir kaptaki karıştırın.

Soğanların katlarını ayırın. Ortalarına kıymalı harçtan koyup rulo şeklinde sarın ve tencereye sırayla dizin.

Bir tavada tereyağını eritin. Üzerine salça, tuz, nane ve biraz da sıcak su ekleyerek sosunu hazırlayın. Sosu da soğan dolmaları üzerine gezdirin.

Sarmaların bozulmaması için en üste bir tabak yerleştirin kısık ateşte pişirin.



© lezzetler.com tarif no:155431 • adi:Soğan Dolması (Kastamonu) • gönderen:Yemekhane • indirme tarihi:03.04.2025 - 01:59