



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOĞAN DOLMASI (MALATYA)

Malatya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

5 tane büyük soğan
250 gr. yağsız kıyma
1 tane maydanoz
250 gr. köftelik bulgur
1 kaşık salça
Tuz
Kırmızıbiber

Soğanlar kabukları soyulduktan sonra bir tencerede haşlanır. Sudan alınıp süzülür. Soğanların iki tarafı bıçakla kesilir. Böylece soğan kat kat ayrılır. Ayrı bir kapta bulgur sıcak su ile ıslatılır. İçerisine doldurularak tencereye dizilir. Hafif ateşte 2 su bardağı su ilave edilerek pişmeye bırakılır. Piştiği anlaşıncaya soğanlar dağıtılmayacak şekilde tabaklara alınıp servis yapılır. Üzerine taze maydanoz doğranabilir.

