



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOĞAN DOLMASI

Ömür Akkor

1 kilo irice kuru soğan
250 g kıyma
1 su bardağı pirinç
5 yemek kaşığı Komili natürel sızma zeytinyağı
1/4 demet kıyılmış maydanoz
4 yemek kaşığı nar ekşisi
2 yemek kaşığı sirke
1 çay kaşığı şeker
1/2 çay kaşığı tarçın
1 çay kaşığı karabiber
Kaya tuzu
Yeterince su

Soğanların birini incecik kıyın ve bir kenara ayırın.

Kalan soğanların kenarına bir uçtan bir uca bıçak yardımı ile bir çizik atın.

Bu soğanları bolca sirke ilave ettiğiniz suda 20 dakika haşlayıp süzün.

Daha sonra bıçakla çizdiğiniz yerden yaprak yaprak ayırın ve bir kenara alın.

Bir kabin içine ince kıydığınız soğanı, maydanozu, kıymayı, yıkadığınız pirinci ve baharatları ekleyin.

Güzelce yoğurup Komili zeytinyağı ve nar ekşisini ilave edin.

Hazırladığınız harcı soğan yapraklarının arasına 1 tatlı kaşığı olacak şekilde yerleştirip soğan yaprağını yuvarlayın.

Hazırladığınız dolmaları yayvan bir tencereye sırayla dizin.

Doldurma işlemi bitince üzerine bir tabak yerleştirin ve tencereye üzerine çıkacak kadar su ilave edin.

Suyuna da biraz tuz ekleyin.

Kaynamaya başlayınca altını kısın ve 40 dakika daha pişirin.

40 dakika sonra altını kapatıp, tencerenin üzerindeki tabağı alıp, tencereye bir kapak kapatın ve dinlenmeye alın.

15 dakika dinlendirip servis edin.



