



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOĞAN DOLMASI

3 adet büyük boy kuru soğan
150 gr. kıyma
1 çay bardağı haşlanmış nohut
1/2 çay bardağı bulgur
2 tutam dereotu
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı tereyağı
Tuz
Karabiber

Üç adet soğanın kabuklarını soyuyoruz. Bıçak ile soğanın bir kenarından tam orta kısmına kadar kesiyoruz. Ardından soğanları bir tencere içine koyup yedi-sekiz dakika kadar haşlıyoruz. Haşlanmış olan soğanların katlarını dikkatlice ayırıyoruz. Daha sonra derin bir kabin içerisine 150 gr. kıyma koyuyoruz. Üzerine bir çay bardağı haşlanmış nohut, yarım çay bardağı bulgur ve bir yemek kaşığı domates salçası ekliyoruz. Son olarak ince ince doğranmış iki tutam dereotu, ince ince doğranmış bir adet soğan, bir yemek kaşığı tereyağı, tuz ve baharatları da ilave ediyoruz. Tüm malzemeyi elimizle iyice karıştırıyoruz. Ayırdığımız soğan katlarının kenar kısımlarına hazırladığımız kıymalı harçtan koyup, sarıyoruz. Hazırladığımız soğan dolmalarını, orta boy bir tencere içine diziyoruz. Kalan soğan cücüklerini de dolmaların aralarına yerleştiriyoruz. Diğer taraftan küçük bir tava içine bir yemek kaşığı tereyağı koyuyoruz. Üzerine bir yemek kaşığı domates salçası ekleyip kavuruyoruz. Hazırladığımız salçalı karışımı dolmaların üzerine gezdiriyoruz. Tencereye bir su bardağı da sıcak su ilave ediyoruz. Daha sonra dolmaların üzerine porselen bir tabağı ters çevirip kapatıyoruz. Ardından tencerenin kapağını kapatıp kaynamaya bırakıyoruz. Kaynadıktan sonra tencerenin altını kısıp yaklaşık 35-40 dakika kadar pişiriyoruz.

