



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYA KIYMALI PAZI DOLMASI

- 100 gr Soya eti (ılık su içinde en az 20 dakika bekletilmiş)
- 1 kg pazı yaprağı, haşlanmış
- 1 su bardağı pirinç
- 1/2 demet dereotu
- 1/2 demet nane
- 2 yemek kaşığı nar ekşisi
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 3 adet domates, rendelenmiş
- 3 adet kuru soğan, rendelenmiş
- 1 çay bardağı soya yağı
- 1 yemek kaşığı soya baharı
- 1/4 çay kaşığı karabiber
- 1/2 çay kaşığı tuz

Geniş bir kap içinde soğan, soya kıyması, pirinç, ince kıyılmış dereotu ile nane, nar ekşisi, biber salçası, 3 yemek kaşığı soya yağı, soya baharı, karabiber ve tuzu iyice karıştırıp, harcınızı hazırlayın. Haşladığınız pazı yapraklarına harcı sarın, tencereye dizin. Kalan soya yağınızı domates salçası ve 1.5 su bardağı sıcak suyla karıştırıp, dolmaların üzerine dökün. Pirinçler pişene kadar kısık ateşte kaynatın. Yoğurtla birlikte servis yapın.

