



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYALI DOLMA

<https://www.takvim.com.tr>

Birkaç adet minik kabak
Birkaç adet minik dolmalık biber
Birkaç adet iri dolmalık biber
1/3 su bardağı soya kıyması
1 su bardağı sıcak su
1 adet soğan,
2 adet domates
Yarım çay bardağı pirinç
1 tatlı kaşığı biber salçası
Yarım çorba kaşığı kuru fesleğen
4 dal maydanoz
4 adet taze soğan
Yarım çay bardağı sıvıyağ
1 çay kaşığı tarçın
1 adet et suyu tableti
Tuz
Karabiber

Soya kıymasını 1 bardak sıcak suyla ıslatın. 10 dakika bekletip süzgeçten geçirin. Soğanı küçük doğrayın. Domatesleri rendeleyin. Tüm iç malzemeyi (et suyu tableti hariç) karıştırın. Bu arada kabakların üzerinden kapak kesip, içlerini oyun. Biberlerin de üzerinden kapak çıkarıp, içini temizleyin. Hazırladığınız harcı sebzelere doldurun. Üzerine kapaklarını kapatın. Dolmaları tencereye yerleştirin. İçinde et suyu tableti eritilmiş 2/3 su bardağı sıcak suyu da üzerine dökün. Sebzeler iyice yumuşayana dek pişirin.

