



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU SOĞAN DOLMASI

10 adet büyük boy kırmızı soğan
150 gr. tavuk kıyması
1 çay bardağı pirinç
2 adet domates
6'şar dal maydanoz ve dereotu
1'er çay kaşığı kimyon ve nane
Yeteri kadar su
Tuz
Karabiber

Soğanları soyup iki soğan katı kalacak şekilde içlerini boşaltın. Kıyma, pirinç, doğranmış domates, kıyılmış dereotu ve maydanoz ile baharatları yoğurup soğanların içine paylaşın. Dolmaları ayrı ayrı alüminyum folyoya sarıp bir fırın kabına koyun. Kaba bir buçuk su bardağı sıcak su ekleyin. 180 derece fırında pişirin.

