



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YALANCI DOLMA İÇİ

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

3 orta boy soğan
3 orta boy domates
1 su bardağı zeytinyağı
1 demet maydanoz
2 su bardağı pilavlık bulgur
4.5 su bardağı kaynar su
½ tatlı kaşığı tuz
2 yumurta
1 yemek kaşığı nane
½ tatlı kaşığı limon tuzu

Soğanlar ayıklanır yıkanır ve ince doğranır.
Maydanoz ayıklanıp yıkandıktan sonra ince doğranır.
Domatesler yıkanır ve kabukları soyulduktan sonra küçük küçük doğranır.
Bir tencerede yağ ve soğan pembeleşmeden kavrulur.
Domatesler eklenerek suyunu çekinceye kadar pişirmeye devam edilir.
Bulgur ilavesiyle 5 dakika daha kavrulur, tuz ve 3 su bardağı kaynar su ilave edilir.
Kısık ateşte suyunu çekip göz göz oluncaya kadar pişirilerek ateşten alınır.
Kase içerisine kırılmış yumurtalar, nane ve maydanozla birlikte içe ilave edilerek karıştırılır.
Kapak örtülerek 10-15 dakika dinlendirilir.

Not: Hazırlanan iç, salamura yaprak sarmasında kullanılacaksa ya da tuzlu ev salçası kullanılacaksa tuz miktarı azaltılmalıdır. Bazı yörelerde , pirinç değişik miktarlarda ilave edilerek kullanılmaktadır. Bazı yörelerde ise sadece pirinç kullanılmaktadır.