



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAVAN DOLMA

250 gr. Yaprak
1 adet Kuru soğan
1 su bardağı ince bulgur
100 gr. kıyma
3 çorba kaşığı salça
Tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kuru nane
1 tutam reyhan
3 yemek kaşığı margarin
0,5 çay bardağı sıvıyağ
Yeterince su

Soğanı yemeklik doğruyoruz. Reyhanımızı küçük küçük doğruyoruz. Bulguru yıkayıp, kıymayı, 1,5 çorba kaşığı salçayı, tuz, karabiber, kuru nane, margarin ve 1 su bardağı su ekleyip yoğuruyoruz. Taze yaprakları kaynar suda bekletiyoruz. Yapraklar sarınca sıkıp hazırladığımız iç malzemesiyle sarmaya başlıyoruz. Tencereye dizdiğimiz dolmaların üzerine sarma taşını koyuyoruz. Daha sonra yarım çay bardağı sıvıyağ, 1,5 çorba kaşığı salça, tuz ve üzerini 2 parmak geçecek kadar sıcak su yapıp dolmalarımızın üzerine döküyoruz. 5-10 dakika orta ateşte piştikten sonra sarma taşını üzerinden alıyoruz ve kısık ateşte pişiriyoruz.