



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU DOLMA

- 1 demet pazı
- 3 adet soğan
- 5 adet taze soğan
- Yarım demet maydanoz
- 1 kase bulgur
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 3 çorba kaşığı süzme yoğurt
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 tatlı kaşığı tuz

pazılar kısa süre haşlanır, soğuk sudan geçirilir. soğan ince doğranır, zeytinyağında kavrulur, bulgur eklenir, iki kase su katılır, ateşten alınır. bulgur suyunu çekince ince doğranmış taze soğan, maydanoz, yoğurt, pul biber ve tuz eklenir. haşlanan pazıların damarı çıkarılır. boylamasına iki parçaya bölünmüş olur. kenarına iç konur, muska şeklinde sarılır. tencereye dizilir. üzerine 1 kase su konur. orta ateşte 20 dakika pişirilir, soğuk servis yapılır.