



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI SOĞAN DOLMASI

8 adet kuru soğan
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dereotu
Yarım demet nane
Yarım su bardağı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tozşeker
Yarım su bardağı pirinç
1 su bardağı su
Tuz

Soğanların kabuklarını soyup, püskül kısımlarından ince kesin. Sap tarafından soğanların içini kaşık yardımıyla oyun. Çıkardığınız iç kısımları robotta kıyın. Üzerine ince kıyılmış maydanozu, dereotunu, naneyi, sıvıyağı, şekeri ve tuzu ilave edip, robottan geçirin. İç malzemeyi pirinçle karıştırın. Pirinçli karışımı, oyulmuş soğanların içlerine doldurun. Soğanları tencereye dizip, sıcak suyu ekleyin, 30 dakika pişirin.