



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Müttevazı Lezzetler© Mutluluklar Diler

## MAYDANOZ DOLMASI



Yarım kg orta yağlı kıyma  
1 adet yumurta  
Yarım su bardağı pirinç  
2 çorba kaşığı un  
Yarım demet maydanoz  
1 tatlı kaşığı pul biber  
1 tatlı kaşığı tuz  
Salçası için:  
4 adet domates  
1 tatlı kaşığı domates salçası  
1 çorba kaşığı tereyağı  
1 çay kaşığı tuz  
Üzeri için:  
1 kase yoğurt  
2 diş sarımsak  
1 çay kaşığı tuz

- # Karıştırma kabına kıyma, yumurta, yıkanmış pirinç, un, tuz konur, 3 dakika kadar yoğrulur.
- # Sonra kıyılmış maydanoz ilave edilir. Maydanoz dengeli karışıma kadar alt-üst edilir.
- # Hazırlanan harçtan yarım ceviz kadar parçalar alınır ve yuvarlanır.
- # Köfteler içinde un bulunan tepsiye konur ve sallanır.
- # Bu arada salça hazırlanır. Tencereye tereyağı ve domates salçası konur, salçanın kokusu gidene dek kavrulur.
- # Sonra rendelenmiş domates ve tuz ilave edilir. Domatesin rengi değişene kadar pişirilir. Sıcak su katılır.
- # Kaynamakta olan salçaya tek tek köfteler atılır. (asla karıştırılmaz, tencere sallanabilir)
- # Tencerenin kapağı kapatılır, orta ateşte 20 dakika pişirilir.
- # Üst sos için sarımsaklar ezilir, yoğurda eklenir, tuz serpilir ve iyice çırpılır.
- # Yemek servis tabağına konur, üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirilir.

Not: Maydanoz Dolması Bartın'a özgü bir tariftir.