

Etli Dolma

Et ve pirinç dolması ile geleneksel Turkish Etli Dolma tarifi. Adım adım talimatlarla otantik Türk dolması yapmayı öğrenin.

20 min

HAZIRLIK

40 min

PIŞIRME

1h

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 1.1 libre kıyma
- 1 bardak pirinç
- 1 soğan
- 3 diş sarımsak
- 0.5 yemek kaşığı domates salçası
- 0.5 yemek kaşığı biber salçası
- 1 çay kaşığı kimyon
- 0.5 yemek kaşığı karabiber
- 0.5 yemek kaşığı tuz
- 0.5 bardak zeytinyağı
- 1 domates
- 2.2 libre dolmalık biber

Yapılışı

1 İç harcı hazırlayın

Büyük bir kapta 500g kıyma, 1 su bardağı pirinç, ince doğranmış 1 soğan ve 3 diş sarımsağı birleştirin. 1 tatlı kaşığı tuz, 0.5 yemek kaşığı karabiber, 0.5 yemek kaşığı kimyon, 0.5 yemek kaşığı salça ve 0.5 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin.

2 Tüm iç harç malzemelerini ellerinizle eşit şekilde karıştırın, sıkıştırıldığında bir arada durana kadar, yaklaşık 2-3 dakika karıştırın.

3 Prepare vegetables

1kg sebzelerin (biber, domates veya kabak) içini üstlerini kesip çekirdek ve posalarını çıkararak boşaltın, duvarları yaklaşık 0.5 cm kalınlığında bırakın.

4 Sebzeleri doldurun

Her sebzeyi et ve pirinç karışımıyla doldurun, pirincin pişme sırasında genişlemesi için üstte 1 cm boşluk bırakın.

5 Make cooking liquid

Küçük bir kapta 0.5 su bardağı suyu kalan salça ve bir tutam tuzla pürüzsüz olana kadar karıştırın.

6 Pişirmek için izin

Doldurulmuş sebzeleri kalın dipli bir tencere veya döküm tencerede dik olarak yerleştirin. Salça karışımını sebzelerin etrafına dökün ve yanlarına kadar gelecek kadar sıcak su ekleyin.

7 Dolmaları pişirin

Orta-yüksek ateşte kaynatın, sonra ateşi kısıp kapağını kapatın. Sebzeler çatalla delindiğinde yumuşak olana ve pirinç tamamen pişene kadar 35-40 dakika kaynatın.

8 Ateşten alın ve servis etmeden önce 5 dakika dinlendirin. İç sıcaklığın 71°C'ye ulaştığını ve pirincin tamamen yumuşak olduğunu kontrol edin.

Besin Değerleri

320	22g	28g	15g	4g	8g	680mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Eşit pişme süreleri için benzer boyutta sebzeler seçin ve onları fazla doldurmayın çünkü pirinç pişme sırasında genişleyecektir.

Pirinci etle karıştırmadan önce hafifçe önceden pişirin - bu iç harcın fazla ıslak olmasını önler ve uygun dokuyu sağlar.

Domates ve biberlerden kestiğiniz üst kısımları doğal kapak olarak kullanmak için saklayın, gerekirse kürdanlarla sabitleyin.

Dolmaların yapışmasını ve yanmasını önlemek için tencerenizin dibini sebze artıkları veya ekstra domates dilimleri ile kaplayın.

Piştirme sırasında üstteki ağırlığı atlayamayın - dolmaların batık kalmasını ve eşit pişmesini sağlamak için ısıya dayanıklı bir tabak kullanın.

Domatesleriniz çok asidikse piştirme sıvısına bir yemek kaşığı şeker ekleyin - bu lezzetleri güzel bir şekilde dengeler.

Lezzetlerin oturması ve bütün halinde servis etmeyi kolaylaştırmak için dolmaları pişirdikten sonra 10-15 dakika dinlendirin.

Doldurmadan önce iç harcınızın tadına bakın ve baharatını ayarlayın - pişme sırasında yumuşayacağı için hafifçe fazla baharatlı olmalıdır.