



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)  
بانو أتابي لذیذ المتواضع من وصفات الأكل

## محشو الكراث Pirasa Dolması



١ كيلو غرام سمیكة ال  
١ عدد بصل جاف  
٢٥٠ غرام لحم مفروم  
١ كوب شاي رز  
٤ ملاعق حساء زيت س  
١ ملعقة حلو ملح  
١ ملعقة شاي فلفل أس  
٨-٧ فرع بقدونس  
١ ملعقة حلو نعناع جاف  
٢ كوب ماء من مياه س  
١ ملعقة حساء معجون

- # يغرق أجزاء الكراث الأخضر للأجل أكالات أخرى
- # قسم الطرف الأبيض يقطع على كبر ٦ - ٥ سم
- # يوضع الكراث المقطوع على مغلي مياه المالحة , ويطبخ حتى تصبح ناعم
- # عند طبخ يؤخذ من الماء المغلي
- # يقطع الكراث المطبخ على طول ويوضع على أوراقه
- # يحضر محشو الداخلي , لأجل ذلك : يقطع البصل ويخلط مع اللحم المفروم , الأرز المغسول, صلصة , فلفل أسود , ملح , ٢ ملاعق حساء زيت ونصف كوب ماء من مياه ساخنة
- # يوضع هاون اللحم المفروم على كبر الجوز على جانب أوراق الكراث المحصورة , التي طبة ثلاثي من قبل وبعد
- # يشكل # على طول أوراق كراث على شكل تميمة يكرر هذا العملية حتى ينتهي أوراق الكراث
- # يركب على القدر , يوضع عليها باقي ٢ ملعقة حساء زيت سائل ٢ كوب ماء من المياه ويطبخ في الحرارة المتوسطة ٤٥ دقائق

ملاحظة : يمكن إعداد هذا الأكل بمغلي البصل ويفصل طبقة طبقة وفي هذا الحال يلف على حسب تسبق البصل لا يلق على شكل تميمة