



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BALIK DOLMASI

MALZEME:

2 kilo uskumru
10 adet iri soğan
1 bardak zeytinyağı
2 bardak galeta tozu
2 bardak un
8 adet yumurta
fıstık
üzüm
tarçın
tuz
yenibahar

HAZIRLANIŞI:

Balıkların içi temizlenir. Biraz eti yumuşatıldıktan sonra başının altından ve kuyruğunun ucundan kılçığı kırılır. İki parmakla yumuşata yumuşata ve basarak balığın bütün eti ve kılçığı baş tarafından dışarı çıkarılır. Derisi patlamayacaktır. Soğan zeytinyağının içinde kavrulur. Balıktan çıkan etler de katılır biraz daha pişirilir fıstık ayrı bir tavada kavrulup bu etlere katılır. Tuz, üzüm, tarçın, yenibahar katıldıktan sonra ateşten indirilir. Soğuyunca et tekrar balığa doldurulur. Yumurta, galeta tozu ve una bulanıp kızartılır.
