



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİLDİK İSOT DOLMASI (MALATYA)

Malatya İl Kùltür ve Turizm Mùdùrlùğù

Malzemeler:

1 kg. sert kùçùk domates

300 gr. yağlı kıyma

1 su bardağı pirinç

2-3 baş kuru soğan

1 kaşık salça

3-4 kaşık tereyağı

yarım demet maydanoz

tuz ve karabiber.

İsot; Malatya ve köylerinde bibere verilen addır. Ayrıca bibere "issotu" da denilir.

Biberler ve domatesler yıkandıktan sonra içleri oyulur. Bir kase bulgur, kıyma, soğan, maydanozla karıştırılır. Su eklenerek yoğrulur. Ayrıca tuz, karabiber ve kırmızıbiber de eklenir. Salça da katılarak tekrar yoğrulur.

Hazırlanan iç, biber ve domatesin içine doldurulur. Tencereye dizilir. Üzerine salçalı ve yağlı su hazırlanıp dökülür. Hafif ateşte pişirildikten sonra servis yapılır.