



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ÇİNEKOP DOLMASI

10 adet çinekop  
10-15 dal dereotu  
1 avuç rende kaşar  
1 adet sert domates  
1 diş sarımsak  
1 çay kaşığı tuz  
Zeytinyağı

Domates ve sarımsak ufak doğranır. Dereotu ince kıyılır. Üzerine kaşar, tuz eklenir ve karıştırılır. Çinekoplar temizlenir, yıkanır. Arasına iç konur, hafif bastırılır. Üzerlerine zeytinyağı sürülür. Mangalda ya da ızgarada pişirilir.

---