



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ETLİ DOMATES DOLMASI

12 adet orta boy sert domates
1/2 tatlı kaşığı tuz
1/2 çay kaşığı tozşeker
İçin için:
2 çorba kaşığı dolusu yağ
10 orta boy ince kıyılmış soğan
3 kahve fincanı ıslatılıp temizlenmiş pirinç (150 gram)
1 bardak su
500 gram az yağlı koyun (veya kuzu kıyması)
1 çorba kaşığı tuz
Az karabiber
1/2 bağ birlikte kıyılmış dereotu, maydanoz, nane

İçin hazırlanışı:

- 1) Bir tencereye yağı koyup hafif eritin ve soğanları ilâve edip karıştırarak 2 dakika kavurunuz.
- 2) Pirinci süzölmüş olarak ilâve ediniz ve 1 dakika daha kavurduktan sonra bir bardak suyu ilâve edip 4-5 dakika kaynatıp, suyunu çekterek ateşten alınız.
- 3) Hafif soğuyunca bütün malzemeyi ilâve edip iyice karıştırınız.
- 4) İçini süzdürünüz. Salçasını muhafaza ediniz. Salçası 1 su bardağı dolusu gelmelidir; gelmiyorsa biraz et suyu veya su ilâve ediniz.

Dolmanın hazırlanışı:

- 1) Üstünden 1 santim aşağıdan bir kapak çıkarır gibi domatesi yarım santim kalana kadar kesip, kestiğiniz kısmı arkaya kıvrınız.
- 2) Domatesleri parçalamadan içlerini bir tatlı kaşığı ile çıkarınız. İçlerini doldurup kapaklarını kapatınız.
- 3) Üzerine tozşeker ve tuzunu serpip süzdürdüğünüz salçayı ilâve ederek 8-10 dakika fırında pişirip servis yapınız.