



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ PATLICAN VE KABAK DOLMASI

500 g yağlı koyun döşü kıyması
5 adet soğan
1 yemek kaşığı tereyağı
2 kahve fincanı pirinç
1 kahve fincanı su
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
10 dal maydanoz
5 dal dereotu
5 dal nane ya da kuru nane
İçi alacak kadar kabak ve patlıcan

Patlıcanları soyarak bıçakla kenarından biraz içeri giriniz. Avuç arasında tezgahta bastırınız. İcini alarak çıkartınız. (Patlıcanları soymadan da kullanabilirsiniz.)

Kabakların dışını kazıyınız. İki kenarından kesiniz. Kenarından 1-2 mm bırakarak içini oyunuz. (Kabakların dışını kazımadan kullanabilirsiniz.)

Soğanlar ve maydanozlar ince kıyılır. Bütün iç malzemeleri karıştırılır. (malzemeleri karıştırırken bir miktar su kullanabilirsiniz.)

Tencerenin altına kemik yerleştiriniz.

Harcı patlıcanlara doldurarak kapak kısımlarına domates dilimleri kapatınız.

Harç kabaklara doldurarak, kapak kısımlarına domates dilimleri kapatınız.

Dolmaları kapatacak kadar su ilave

Üzerine ağırlık olarak porselen bir tabak kapatınız.

Not: Yanında sarımsaklı yoğurt, nar, koruk ekşileri verebilirsiniz. Kemiklerde küçük parçacıklar olmamasına dikkat ediniz. Kemik yerine, tencerenin altını tamamen kapatacak büyüklükte porselen ya da çelik tabak da yerleştirebilirsiniz. Dolmaların pişme süresi ortalama 30 dakikadır.