



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK VE PATLICANLI DOMATES DOLMASI

- 4 adet domates
- 1 adet patlıcan
- 250 gram kıyma
- 1 adet kuru soğan
- 1 çay bardağı iri bulgur
- 1 çorba kaşığı ince bulgur
- 1 tatlı kaşığı kıyılmış maydanoz
- 1 tatlı kaşığı kıyılmış dereotu
- 100 gram margarin
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı karabiber
- Yarım çay kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 100 gram ispanak

Domatesleri yıkayıp içlerini oyalım. Patlıcanları közleyip püre haline getirelim. Kıyma, yemeklik rendelenmiş kuru soğan, patlıcan püresi, haşlanmış ispanak, domates içlerinin yarısı, ince bulgur, kıyılmış maydanoz, dereotu ve baharatların hepsini ekleyip iyice karıştıralım. Domateslerin içini patlıcanlı iç malzemeyle dolduralım. Fırın kabının tabanına kalan domates içleri yayalım. Salça ile 1 su bardağı suyu karıştırıp kaba dökelim. Üzerine domatesleri dizip küp küp doğranmış margarin bırakalım. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında pişirip servise hazır edelim.



Fotoğraf "Göksen" tarafından gönderildi. 20.05.2015