



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## KIYMALI PATLICAN DOLMASI

1 kg kemer patlıcan  
200 gr kıyma  
1 su bardağı pirinç  
Yarımşar demet dereotu, maydanoz, nane  
1 çay bardağı sıvı yağ  
1 çorba kaşığı domates salçası  
Yarım çorba kaşığı biber salçası  
1 çay bardağı su  
Tuz, karabiber

Patlıcanlar soyulmadan 2-3 parçaya kesilir, oyulur, tuzlu suda yarım saat bekletilir. İç malzemesi harmanlanır. Patlıcanların içine gevşek doldurulur. Tencereye dizilir. Üzerine 1,5 su bardağı su eklenir. 35-40 dakika pişirilir. Sıcak tüketilir.