



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MANTAR SOTELİ ÇİNEKOP DOLMASI

4 kişilik  
4 adet çinekop  
1 adet soğan  
250 gram mantar  
8 diş sarımsak  
1 çay kaşığı susam  
1 çay kaşığı kuş üzümü  
8 adet kürdan  
2 adet kereviz sapı  
4 adet yeşil soğan  
1 çay bardağı zeytinyağı  
1 su bardağı sıcak su  
10 adet arpacık soğan  
Tuz  
Kırmızıbiber  
Karabiber

Soğanı yemeklik doğrayın. İçine ince doğranmış mantarları ekleyin. Mantarlar suyunu çektiğinde baharatlarını ayarlayın, 1'er çay kaşığı kuş üzümü ve susamı da ekledikten sonra soğutun. Çinekopların kılçıklarını çıkarın. Sarımsakları iyice döverek balıkların içlerine koyun. Hazırlanan mantar soteli harcı balıkların içine doldurun. Kürdanla diki. Balıkları bir kenarda bekletin. Tepsiye kereviz saplarını dizin. Balıkları yeşil soğanlarla bağlayıp, kereviz yapraklarının üzerine dizin. Üzerine 1 çay bardağı zeytinyağı ve 1 su bardağı suyu dökün. Fırında pişirin. Arpacık soğanları da fırınlayıp, balıklarla birlikte servis yapın.

[ML® İstavrit Dolması için tıklayın](#)[ML® Fırında Çinekop için tıklayın](#)