



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOHUTLU PATLICAN DOLMASI

400 gram kuru ya da taze patlıcan

İç için

1,5 su bardağı nohut

1 su bardağı pirinç

2 domates

2 soğan

2 sivri biber

1 demet maydanoz

Yarım su bardağı zeytinyağı

Tuz, karabiber, pul biber

Kuru patlıcan kullanacaksanız kaynayan tuzlu suda 5 dakika kadar haşlayın ve süzün. Taze patlıcan ise içini oyup tuzlayıp yıkayın. İç malzemesi için pirinci yıkayıp derin bir kabın içine alın. Kıyılmış maydanozu, az haşlanmış nohutları, rendelenmiş domatesi ve ince doğranmış biberi de ekleyip karıştırın. Son olarak içine baharatları ilave edin. Bu iç harcı patlıcan içlerine doldurun. Daha sonra da tencereye dizin. Hepsini bitirince dolmaların üzerine sıvı yağı gezdirin. Dolmaların yarısına gelecek kadar da su ekleyin. Ocak üzerinde kapağı kapalı olarak 35 dakika kadar pişmeye bırakın. Pişince servis tabağına alıp sıcak olarak ikram edin. Kıyma isteyenler malzemelere 300 gram kıyma koyabilir.