



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

USKUMRU DOLMASI

1,5 uskumru balığı
200 gr. zeytinyağı (1 bardak)
1 kahve kaşığı tarçın
baharat
1 kahve kaşığı karabiber
750 gr. soğan (7 büyük)
75 gr. ceviz içi
25 gr. beyaz fıstık
25 gr. siyah kuru üzüm
1 demet dereotu
1 tatlı kaşığı tuz
1 demet maydanoz
150 gr. un (3 kahve fincan)
250 gr. galeta tozu (2 bardak)
4 tane yumurta
280 gr. zeytinyağı (1 1/4 bardak)

İri uskumrular malzemeleri ve bağırsakları çıkarıldıktan sonra yıkanır, balıkların etleri başından kuyruğa doğru 3 - 4 defa sıkılmak suretiyle gevşeltir. Her balığın kuyruğunun yarım parmak üstünden kalın kılıcı sağı sola oynatılarak kırılır, baş taraf için de aynı şey yapılır. Kalın kılıcık yukarısından tutularak çekilir, çıkartılır. Balıklar, kuyruk kısmından tutulur, başına doğru sıvazlanır, sıkılır ve derileri yırtılmadan etleri baş tarafından çıkartılır. Bu etler bıçakla iyice kıyılır ve yıkanarak bir tarafa bırakılır. Bir tencereye yukarıdaki ölçülere göre zeytinyağı, doğranmış soğan konarak bunlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Kavrulan soğanların içine yine ölçülere göre iç ceviz, fıstık, üzüm, tarçın, bahar, tuz ve karabiberle balık içleri katıldıktan sonra kavrulur. Bundan sonra kıyılmış maydanoz, dereotu ilave ederek iyice karıştırılır ve ateşten indirilir. Bu iç, boşalan balıkların içlerine sıkı sıkı doldurulur ve bunlar bir tabaktaki una, çalkalanmış yumurtaya ve en sonunda da galeta tozuna bulanır. Bu iş bitince balıklar üçer üçer kızdırılmış zeytinyağına atılır. Çevirmek suretiyle iki tarafları da nar gibi oluncaya kadar kızartılır. Tavadan delikli kepçe ile alınarak iyice soğuduktan sonra servis yapılır.