



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AKDENİZ DOLMA

- 2 adet dolmalık kırmızı biber
- 2 adet dolmalık sarı biber
- 2 dolmalık yeşil biber
- 1 adet kabak
- İç dolgu için:
- 4 dilim ekme  içi
- 2 diş sarımsak
- 3 adet orta boy domates
- 120 gr İ im Kaşar Peyniri, rendelenmiş
- 2  orba kaşığı doğranmiş maydanoz
- 1  ay kaşığı karabiber
- 2  ay kaşığı tuz

Tüm dolmalık biberleri ikiye bölerek tepe kısımlarını aldıktan sonra i lerini oyun. Fırınınızı 200C  de ısıtmaya başlayın. Fırın tepsisine geniş bir yağlı kağıt serin. Dolmalık malzemelerinizi fırın tepsisinin üzerine yerleştirin. Ekmekleri blender'dan geçirerek çok minik parçalar haline getirin. Domateslerin kabuklarını soyarak doğrayın. Derin bir tavada zeytinyağını ısıtın. Sarımsağı ve oyduğunuz kabakların i ini ekleyerek suyu buharlaşana kadar 5 dakika pişirin. Domatesleri ekleyip yumuşayınca kadar 3 dakika daha pişirin. Ateşten alın. Ekmek i lerini, doğradığınız İ im Kaşar Peyniri'nin yarısını, maydanozu, karabiber ve tuzu ekleyin. Karışımı hazırlamış olduğunuz biberlerin içine doldurup üzerlerine kalan İ im Kaşar Peyniri dağıtın. Dilerseniz kestiğiniz kapaklarını üzerlerine yeniden kapatın. Yağlı kağıt ile sardıktan sonra 200C  de 30-40 dakika pişirin. Dolmalık biberlerin kabukları yumuşadığında fırından alın.  zerindeki yağlı kağıdı çıkardıktan sonra tekrar fırına verin. Bu kez üzerlerinin kızarması için bir 5 dakika daha fırında tutun. Ilık servis edin.

