



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ALABAŞ DOLMASI

6 adet alabaş
Yeteri kadar su
300 gram dolmalık kıyma
1 adet küçük boy soğan
1 çorba kaşığı pirinç
1 adet domates
1 tatlı kaşığı salça
10 dal maydanoz
10 dal dereotu
5 dal nane
1 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Pulbiber

Alabaşları soyun ve üst kısmından kapak kesip, çıkarın. Alabaşları tencereye dizin ve 1 su bardağı su ekleyip, 20 dakika pişmeye bırakın. Diğer taraftan kıyma, yemeklik doğranmış soğan, pirinç, kabuğu soyulup küp doğranmış domates, salça, kıyılmış maydanoz, dereotu ve naneyi derin bir kaba alın. İçine tuz, karabiber ve pulbiber katıp, tüm malzemeyi yoğurun. Yarım çay bardağı su ekleyin ve karıştırın. Pişen alabaşların içini kabak oyacağı veya bir kaşık ile oyun. İçlerine kıyma harcını paylaşırın ve tencereye yerleştirin. Üzerine 1 çay bardağı su ekleyin ve 1 çorba kaşığı zeytinyağı gezdirin. Önce harlı sonra kısık ateşte 20 dakika pişirin. Tencereyi ocaktan alın ve servis yapın.

