



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](https://www.turkishseafood.org.tr)

## ASMA YAPRAĞINDA ÇİNEKOP DOLMASI

Su Ürünleri Tanıtım Grubu İZMİR

<https://www.turkishseafood.org.tr>

20-25 adet salamura asma yaprağı

2-3 adet orta boy çınakop balığı

1 adet orta boy kuru soğan

Yarım demet maydanoz

2 çay kaşığı biber salçası

3 yemek kaşığı zeytinyağı

1 çay kaşığı tuz, karabiber

3 adet orta boy domates

2 diş sarımsak

1 çay bardağı zeytinyağı

Salamura asma yaprakları kaynayan suda 1 dakika kadar bekletip çıkartılır. Yapraklar sudan çıkartıldıktan sonra hafifçe sıkılır. Diğer taraftan dolma harcının hazırlanması için ayıklanmış ve yıkanmış çınakop balıkları orta boy bir tencereye koyulur. (Herhangi bir balık da olabilir. Hamsi, lüfer, levrek, palamut gibi.) Üzerine 5-6 bardak su eklenerek, orta ısı ateşte haşlanır. Üzerine (varsa) 2-3 adet defne yaprağı, 1 adet adaçayı, biraz mercanköşk ilave edilirse, daha lezzetli olacaktır. Tuz ve karabiber de serpidikten sonra iyice yumuşayan balıklar ocaktan alınır ve süzülür. Süzülen balıklar kılçık ve kemiklerinden ayıklanıp çok ufak parçalar halinde didiklenir ve derinden bir kaba aktarılır. Üzerine incecik kıyılmış soğan ve yine incecik doğranmış maydanozlar ilave edilir. Biber salçası ve zeytinyağı da eklenip tuz ve karabiber serpiştirilerek dolma içi hazırlanır gibi yoğrulur. Asma yapraklarının içlerine balıklı harçtan ikişer tatlı kaşığı koyulorok dolma sarar gib sarılır. Dolmalar geniş bir teflon tencereye yan yana, üst üste sıralanır. Domatesler rendelenip, sarımsaklar pirinç tonesi büyüklüğünde doğranır ve dolmaların üzerine aktarılır. Tencerenin kapağı kapatılıp orta ısı ateşte pişmeye bırakılır. Kendi buharıyla pişerken kaynamaya başlayan dolmaların üzerine zeytinyağı gezdirilip 2 su bardağı sıcak su eklenir. Tencerenin kapağı tekrar kapatılıp, en az 30 dakika daha pişirilir.