



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK DOLMASI

<https://azerbaijans.com>

Balık eti 150 gr
Soğan 10 gr
Üzüm yaprağı 45 gr
Kişniş 20 gr
Yoğurt 50 gr
Karabiber
Tuz

Balık temizlenir, kılçığı çıkarılır. Tuz, karabiber, ince doğranmış kuru soğan ve kişnişle karıştırılır, kıyma makinesinden geçirilir. Üzüm yapraklarının sapları kesilir ve kaynar suda haşlanır. Yaprakların her birine 25-30 gram kıyma konulup sarılır ve tencereye dizilir.