



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK DOLMASI

6 parça fileto balık (mezgit, alabalık olabilir)
Haşlanmış bir miktar pazı yaprağı içi
1,5 su bardağı piring
2 orta boy soğan
1 kahve fincanı fıstık
1 kahve fincanı kuş üzümü
1 çay kaşığı tuz
Bir tutam karabiber
Bir tutam yenibahar
Yarım fincan soya yağı

Soğanlar yağda kavrulur. Kuş üzümü, fıstık ve haşlanmış piring ilave edilir. Sonra fileto balık tuzlanır. Üzerine pazı ve iç konularak rulo yapılır. Yağlanmış cam pişirme kabına konular. Tuz, kırmızı biber ve biraz un serpilir, fırında pişirilir. Süslenerek servis edilir.

