



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK DOLMASI

1/2 kilo fileto balık eti (ben dil balığı kullandım)
2 ay bardağı pirinç
1 orta boy soğan
1 diř sarımsak
1-2 yemek kaşığı am fıstığı
3-4 yemek kaşığı zeytinyağı
2-3 yemek kaşığı limon suyu
Tuz
Karabiber
2-3 yaprak nane yada kuru nane

Doğranmış soğan ve sarımsakları fıstıklarla birlikte 2 kaşık zeytinyağında kavurun.
Yıkanmış pirinçleri ekleyin. 1 çay bardağı kadar su ekleyip kısık ateşde pirinçler yumuşayana kadar pişirin.
Balıkların her iki tarafında tuzlayın ve limon suyuna bulayın. Eđer balıklar büyükse ortalarına soğumuş pirinçli hardan koyun, dolma gibi sararak kürdanla tutturun. Ben balıklar küçük oldukları için dilimlerin üzerine harı koyup diğer dilimi üstüne kapattım..
Kalan zeytinyağını (arzu ederseniz fazlasını) balıkların üstüne gezdirin ve 200C de pişirin.
Bol yeřil salata ile servis yapın..

[ML® İstavrit Dolması için tıklayın](#)