



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALKABAKLI PATATES DOLMASI (DİYET)

Malzemeler:

12 adet patates
500 gram balkabağı
250 ml. sebze suyu (hazır)
500 gram mantar
3 adet taze soğan
50 gram hindi pastırması
Sıvı yağ
Yeteri kadar tuz karabiber

Hazırlanışı:

Patatesleri kabuklarıyla haşlayın. Balkabağını küp şeklinde doğrayın. 250 ml. sıcak sebze suyunda haşlayın. Kabukları soyulan patatesleri uzunlamasına yarıya bölün. İçlerini oyun. Oyulan patates içine balkabağını ilave edin. 50 gram hindi pastırması küçük parçalara bölün. Sıvı yağda kavurun. Mantarları ilave edin. Bıraktığı tüm suyu çekene kadar yağda öldürün. Taze soğanları katın. 2-3 dakika daha kavurun. Tuz ve karabiber ile tatlandırın. Balkabağıyla patatesi pişme suyunda püre haline getirin. 1 yemek kaşığı sıvı yağı katıp karıştırın. Hazırlanan mantar harcını patateslere doldurun. Üzerini balkabağı püresiyle kaplayın. Üzerine kaşar peyniri ilave edip fırınlayın.