



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU PATLICAN DOLMASI

6 adet küçük boy patlıcan
1 su bardağı ince bulgur
Yarım demet dereotu
Yarım demet maydanoz
Yarım çay bardağı zeytinyağı
200 gram kıyma
1 limon
2 adet soğan
Yarım demet nane

Soğanları rendeleyip bir kâbın içine boşaltın. Bulgur, kıyılmış dereotu maydanoz ve naneyi içine ekleyip karıştırın. İçine kıyma ve baharatları katıp karıştırmaya devam edin. Patlıcanların içlerini iyice temizleyip yıkayın. Kıymalı bulgurlu iç harcı kaşıkla doldurun. Bir tencereye dizip üzerine çok az su ilave edip 25 dakika kadar pişirin. Çıkartıp sıcak ya da ılık olarak ikram edin. İstenirse kırmızı ve yeşil dolamalık biberlerin içlerine de doldurabilirsiniz.