



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU PATLICAN DOLMASI

400 gram kuru ya da taze patlıcan
300 gram kıyma
1 su bardağı bulgur
2 domates
2 soğan
2 sivri biber
1 demet maydanoz
Yarım su bardağı zeytinyağı
Tuz, karabiber, pul biber, nane

Kuru patlıcan kullanacaksanız kaynayan tuzlu suda 5 dakika kadar haşlayın ve süzün. Taze patlıcan ise içini oyup tuzlayıp yıkayın. İç malzemesi için bulguru yıkayıp derin bir kabın içine alın. Kıymayı, rendelenmiş soğanı, kıyılmış maydanozu, rendelenmiş domatesi ve ince doğranmış biberi ekleyip karıştırın. Son olarak içine baharatları ilave edin. Bu iç harcı patlıcanların içlerine doldurun. Daha sonra da tencereye dizin. Hepsini bitirince dolamaların üzerine sıvı yağı gezdirin. Dolmaların yarısına gelecek kadar da su ekleyin. Ocak üzerinde kapağı kapalı olarak 35 dakika kadar pişmeye bırakın. Pişince servis tabağına alıp sıcak olarak ikram edin.