



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİPURA DOLMASI

4 çipura
4 kuru incir
4 kuru kayısı
Yarım kahve fincanı dolmalık fıstık
50-60 gram rokfor peyniri
Yarım kahve fincanı zeytinyağı
Ebegümeci ve gelincik otları veya istediğiniz herhangi bir yeşil yapraklı sebze (ıspanak, pazı vb.)
1 küçük boy soğan
1 diş sarımsak
Tuz

Çipuraları, dilerseniz fırında dilerseniz ızgarada pişirin. Kullanacağınız otları yıkayıp, suda haşlayın. Soğanı ve sarımsağı zeytinyağında hafifçe kavurup, küp şeklinde kestiğiniz kuru incir ve kayisularla, dolmalık fıstıkları ilave edin. Haşladığınız otları da içine katıp, sebze suyuyla birlikte kavurun. En son içine rokfor peynirini ilave edin. Peynir eriyecektir. Hazırladığınız bu harçla, pişmiş olan balıkların içini doldurun.