



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOLMA KISIR

2 adet kabak
2 adet patlıcan
4 adet dolma biber
Kızartma yağı
Kısır için:
1 su bardağı ince bulgur
1 çorba kaşığı salça
4 adet taze soğan
Yarım demet maydanoz
1 adet limon
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz

Kabak ve patlıcanlar kabuklu olarak ikiye kesilir. İçleri oyulur. Biberlerin de başları alınır. Hazırlanan sebzeler sıvıyağda kızartılır. Diğer tarafta bulgurun üzerine yüze yüz gelecek kadar su konur. Şişerken maydanoz ve soğan kıyılır. Şişen bulgura salça, zeytinyağı, limon suyu ve tuz eklenir. Güzelce karıştırılır. Soğan ve maydanoz ilave edilir. Biraz daha karıştırılır. Kısır kızaran sebzelere doldurulur. Servis tabağına dizilir.
