



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOLMALAR HAKKINDA

İçerisine kendi özelliğine uygun malzeme doldurarak ya da sararak hazırlanan yemek ve tatlı çeşitlerine genel olarak "Dolma" adı verilir.

Daha çok Türk mutfağına özgü olan bu lezzetli yemek çeşidinin yapımı genelde zahmetli ve zaman alıcıdır. Akla gelebilecek her türlü sebze, yenebilen yaprak, meyve, balık ve etin sarması ya da dolması hazırlanabilir. Türk mutfağında dolma deyince akla ilk örnek biber dolması ve asma yaprağından hazırlanan yaprak sarmasıdır. Özellikle yaprak sarması ister taze, ister salamura yapraktan sarılsın her türlü sosyal grupta büyük bir istek ve beğeniyle tüketilir.

Son yıllarda değişik tatlar arama isteği yabancı mutfaklardan Türk mutfağına farklı tarzda yapılan meyve dolmaları et ve balık sarmalarını yerleştirmeye başlamıştır.

Bu gün Türk mutfağında yenilik olarak kabul edilen pek çok dolma çeşidinin aslında Osmanlı mutfağında mevcut olan unutulmuş tatlar olduğu ortadadır. Fransız mutfağında bulunan et sarmaları, İtalya'nın yeşil domates dolması, Arap mutfağının dolmalarının geçmiş yüzyıllarda Osmanlı sarayında hazırlandığı bilinmektedir.

Sunum ve lezzet olarak sofraların baş tacı olan dolmaların, damağa hitap eden yönünü ortaya çıkarmak için, hazırlanması sırasında dikkat edilmesi gereken basit püf noktaları vardır;

Dolamada kullanılan pirinçli malzemenin şişme payı düşünülerek doldurulacak sebzenin ancak üçte biri boş kalacak şekilde doldurulur.

Doldurulan malzemenin dışarı çıkmaması için, kapak olarak doğranmış domates ya da temizlenmiş biber koçanı gibi kapaticılar koymak aynı zamanda estetik görüntü verir.

Zeytinyağlı dolmalarda pirinçli harç doldurulmadan önce pişirilir. Bu işlem yapılırken, tam pişmemesine özen gösterilmelidir. Çünkü iç doldurulan sebzeyle de pişeceği için püre kıvamında, şekilsiz ve tatsız olur.

Et sarmalarının içlerini taşmaması için kürdanla tutturulur ya da iplikle dikilir. Mutfakta sadece bu iş için kullanılmak üzere iğne ve pamuklu bir iplik bulundurulmalıdır.

Balık ve et sarmalarına doldurulan içler, küçük doğranmış malzemelerden oluşur.

Meyve dolması hazırlarken, doldurulan malzemenin dışarı çıkmaması için, üzerine eklenen suyun, sütün ya da meyve suyunun kenardan konması tavsiye edilir.

Her çeşit dolma hazırlandıktan en az yarım saat sonra servise sunulur.