



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOLMALAR (MERSİN)

Hangi sebzeden dolma yapılacaksa 1 kilo alınır. Buna ic olarak 200 gr pirinc, 4 adet domates,1 bağ maydanoz, 250 gr kıyma, 5 dis sarımsak, 1 tatlı kasiğı tel nane, yeteri kadar baharat ve tuz atılarak karışım sağlanır. Bu karışımdan patlıcan dolduruyorsak ici oyulan patlıcanın içine, biber dolduruyorsak ici oyulan biberin içine hazırlanan ic doldurulur. Bilahare tencere içine uygun şekilde dizilir. Su ilave edilir, pisinceye kadar kaynatılır, indirilir. 15-20 dakika dinlendirilir servis yapılır.

Not: Yoremizde patlıcan, domates, kabak ve dolmalık biberden dolma yapılır.

