



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATES DOLMASI (KARAMAN)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

Domates (az kızarmış dom.) 2 adet

Margarin 3 çorba kaşığı

İçi için:

Yağsız kıyma 400 gr.

Margarin 2 çorba kaşığı

Baş soğan 2 adet

Pirinç 1 kahve fincanı

Domates 2 adet

Dereotu 1 demet

Tuz

Karabiber

Domateslerin üst taraflarından ince bir kapak kestikten sonra, domateslerin içlerini pek derin olmamak üzere bir kaşıkla oymak suretiyle çıkarılıp, yıkanır. Sonra margarin, ince kıyılmış soğan, pirinç, kıyma, rendelenmiş domates, ayıklanıp yıkanmış ve ince kıyılmış dereotu, tuz, karabiber birbirine karıştırıp yoğrulur. İçleri boşaltılmış domateslerin içine doldurulur. Domates kapakları üzerine kapatılır. Uygun bir tencereye dizilir. Üzerlerine margarin tuz ve 2 bardak su ilave ederek yaklaşık bir saat kadar pişirilir.

Not: Domates dolması piştikten sonra fırınlanırsa daha lezzetli olmaktadır.

