



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATES DOLMASI

250 gram kıyma
12 adet orta boy domates
8 yemek kaşığı pirinç
1 yemek kaşığı domates salçası
6 yemek kaşığı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 çay kaşığı karabiber
2 çay kaşığı tuz

Öncelikle pirinci şişmesi için ılık tuzlu suda 20 dakika kadar bekletin.
Bu arada domateslerin saplarını kapak gibi keserek çıkarın.
Her birinin çekirdek kısmını çay kaşığı ile oyup boşaltın.
Dolmanın içinden çıkan çekirdekli, sulu kısımları tencereye koyun.
Soğanları sıvı yağda pembeleştirin.
Kıymayı, pirinci, salçayı, karabiberi ve tuzu soğana karıştırın.
Hazırladığınız bu içi domateslere kaşıkla doldurup bir tencereye alın.
Yarisına gelecek kadar su koyun ve şekeri tuz gibi serpin.
5 dakika kaynatıp altını kısın, ardından 30 dakika kadar bu şekilde pişirin.
Tencereyi ateşten alıp sarımsaklı yoğurt ile servis edin.

