



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DOMATES DOLMASI

2 su bardağı sıvıyağ  
3 adet soğan  
1 kahve fincanı iç fıstık  
1 kahve fincanından az kuş üzümü  
2 su bardağı pirinç  
30 adet domates  
Dolma baharı  
Kekik  
Nane  
Kimyon  
Pul biber  
Tuz  
Karabiber  
1 çay kaşığı şeker  
1.5 litre tavuk suyu  
Yarım demet maydanoz

Piyazlık doğranmış soğanı sıvıyağda kavurun. Fıstık ve kuş üzümünü ekleyin. Ayıklanıp yıkanmış 2 su bardağı pirinci ilave edip kavurmaya devam edin. Pirinçler dirileştikten sonra baharatları ve tuzu ilave edin. Biraz daha kavurun. 1 çay kaşığı şekeri ve tavuk suyunu ekleyin. Pişmeye bırakın. Piştikten sonra kıyılmış maydanoz ilave ederek soğumaya bırakın. Domateslerin üzerinden kapak kesip, içlerini boşaltın. Hazırladığınız iç soğuduktan sonra domatesleri doldurun. Her domatesin üzerine kapağını yerleştirin. Dolmaları, az sıvıyağ ve su eklenmiş tepsiye dizin. 160 derece fırında 20-25 dakika pişirin.

Not: Biber dolması için 30 adet dolmalık biber kullanarak aynı şekilde hazırlayarak fırınlayabilirsiniz.