



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

DOMATES DOLMASI

1 kg. domates
300 gr. kıyma
2 kaşık pirinç
2 adet domates
1 kaşık yağ
Maydanoz
Tuz
Karabiber
Yarım kaşık şeker

Domateslerin sap kısımlarını bir kapak çıkartacak şekilde kesiniz. İçlerini oyarak bir kaba boşaltınız. Domateslerin içlerine öteki dolmalarda olduğu gibi hazırladığınız dolma içini doldurup bir tepsiye yerleştiriniz. Domateslerin içlerinden çıkan suya yarım kaşık şeker koyup eritiniz. Bu şeker eritilmiş, kafi miktarda suyu domateslerin üzerine dökünüz. Fırında veya ağzını kapatıp ateş üzerinde pişiriniz. Pirinçler uzayınca ateşten alıp servis yapınız.