



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DOMATES DOLMASI

1 kg domates  
500 gr pirinç  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
2 adet soğan  
60 gr kuşüzümü  
60 gr iç fıstık  
10 gr yenibahar  
10 gr tarçın  
5 gr tuz  
5 gr karabiber  
5 dal dereotu  
5 dal maydanoz  
1/2 litre su

### Hazırlanışı

İç Harcı: Pirinç ve kuş üzümünü önceden ıslatın. Zeytinyağında soğanları ve iç fıstığı kavurun. Pirinci ve diğer baharatları ekleyin. Su ilave edin. 5 dakika kaynatıp altını kapatın ve demlendirin. Maydanoz ve dereotu ekleyin. Domateslerin içlerini çıkarıp içine hazırladığınız harcı doldurun. önceden ısıtılmış 180 derece fırında 8 dk pişirin.

---