



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATES DOLMASI

6 domates
Yarım demet semizotu
1 soğan
1 su bardağı bulgur
3 diş sarımsak
1 çorba kaşığı salça
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Tuz, karabiber
4 diş sarımsak

Domateslerin içlerini boşaltın. Semizotunu bol suda iyice yıkayıp, irice kıyın. Rendelenmiş soğanı zeytinyağında kavurun. İçine bulgur ekleyip kavurmaya devam edin. Bulgurun üzerine salça ve sarımsakları ilave edin. Üzerine çok az miktarda sıcak su koyup kaynamaya bırakın. Son olarak kıydığınız semizotunu katıp beş dakika daha kaynatın. Domateslerin içine semizotlu, bulgurlu karışımdan doldurun. Sıcak ya da soğuk servis yapın.