



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DOMATES DOLMASI

5 adet sert domates  
100 gr kıyma  
1 adet kuru soğan  
Yarım su bardağı pirinç  
5-6 dal maydanoz  
1 yemek kaşığı domates salçası  
Yarım çay bardağı sıvı yağ  
1 tatlı kaşığı tuz  
Biraz karabiber  
1 yemek kaşığı margarin

Domatesin içlerini kabak oyacağı ile oyun. İç harcını hazırlamak için yoğurma kabına rendelenmiş soğanı ve kıymayı koyun. Üzerine pirinci, salçayı, doğranmış maydanozları, sıvı yağı, sana yağını, tuz ve karabiberi de ekleyip iyice yoğurun. Bir tatlı kaşığı yardımı ile domatesleri hazırladığınız iç harç ile doldurun ve tencereye dizin. Domateslerin yarısına kadar kaynamış su ekleyin ve ağır ateşte pişirmeye bırakın. Kontrol ederek pişirin çünkü fazla pişerse domatesler eriyip dağılıbilir. Pirinçler de iyice şişince ocağı kapatın. Dilerseniz altına koyduğunuz yoğurt ile servis yapın.