



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ DOMATES DOLMASI

7-8 Adet sert düzgün domates  
250 Gr. orta yağlı kıyma  
1 orta boy soğan  
1,5 Çorba kaşığı pirinç  
1 Tatlı kaşığı tuz  
8-10 Dal maydanoz  
1/4 çay kaşığı karabiber

Domatesleri yıkayıp, sap kısımlarından bir kapak çıkartacak şekilde kesiniz. İçlerini kaşık yardımı ile bir kaba boşaltınız.

Dolma için hazırlayınız, domateslere doldurup fırına girebilecek bir tepsiye diziniz. Kalan domates içlerini ezip üzerine gezdiriniz. Tepsiyeye 1 su bardağı kaynar su ve biraz tuz döküp ağzını kapatınız. Orta hararetili fırında pirinçler yumuşayınca kadar pişiriniz.

İçinin Hazırlanması:

Kıymayı derin bir kaba koyunuz. İçine ince kıyılmış soğan, maydanoz, pirinç, kabukları çıkartılıp fındık büyüklüğünde doğranmış domates, tuz ve karabiber ilave edip karıştırınız. Domates olmadığı zaman 1/2 çorba kaşığı salçayı bir çay bardağı su ile sulandırıp katınız.

Not: Domates dolmasının bir özelliği de fırında pişirilmesidir.