



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ DOMATES DOLMASI

Domates (1 kg.)
1 baş soğan
2 kaşık tereyağı (yemek kaşığı)
Kıyma
Pirinç
Maydanoz
Tuz

Domatesleri iyice yıkayın. Sap taraflarından kapak açın. Kapakları iyice kesmeyip bir tarafına ilişik bırakın. Domateslerin içini oyun.

Diğer tarafta bir tava içine yağı eritin. İçine dört-beş baş soğan çentim. Pembeleşinceye kadar yağda öldürün. Üzerine yağlıca kıymayı ilave edin. Buda rengini değiştirene kadar kavrulsun. Üzerine ince kıyılmış maydanozu, tuzu, karabiberi ve bir bardak pirinci karıştırın. Bir kaç defa karıştırıp ateşten indirin. Sonra bu içi, domateslerin içine doldurup, kapaklarını bastırıp kapatın. Tencereye istif ederek, üzerine çıkacak kadar su ya da et suyu döküp, kapağı kapatın. Pişince servis yapın.