



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ PATLICAN DOLMASI

2 kg patlıcan
250 gr kıyma
1 su bardağı pirinç
4 domates
2 kuru soğan
1 kaşık biber salçası
yarımşar demet maydanoz ve nane
karabiber
tuz
yarım limon suyu
3-4 diş sarımsak
1.5 çorba kaşığı kuru nane
1/2 çay bardağı su

Patlıcanlarımızı oyalım, tuzlu suya atarak kara suyunu çıkaralım. İçi için soğanlarımız ince yemeklik ve domateslerimizi kabuklarını soyarak küp doğrayalım. Nane ve maydanozumuzu ince kıyalım. Salça ,tuz ve karabiberimizle iyice karıştıralım, kıyma ve pirincimizi en son ekleyip tekrar karıştıralım. Patlıcanlarımız tuzlu suda çıkarıp iyice yıkayalım, iç harcımızı dolduralım. Tencereye dizdiğimiz patlıcanlara 2 bardak su ekleyelim. Sos malzememizi bir kapta karıştıralım. Dolmalarımızın ateşten inmesine 2-3 dk kala patlıcanların içine bir kaşık yardımıyla pay edelim. Kısık ateşte pişirelim .