



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ PATLICAN DOLMASI

- 6 adet orta boy kemer patlicanı
- 1 adet iri domates, soyulup ince doğranmış
- 2 küçük soyulmuş soğan
- 1/2 tatlı kaşığı un
- 2 su bardağı et suyu (yoksa su)
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 1 çorba kaşığı tepeleme yağ
- İçi:
- 10 adet orta boy ince kıyılmış soğan (1 kilo)
- 3 kahve fincanı ıslatılıp, temizlenmiş pirinç (150 gram)
- 3/4 su bardağı et suyu (veya su)
- 1 çorba kaşığı tuz
- Az karabiber
- 500 gram az yağlı koyun veya kuzu kıyması
- 1/2 şer bağ birlikte kıyılmış dereotu, maydanoz, nane (veya kuru nane)

İçi için:

1) Küçük bir tepsiye soğan ve tuzu ilâve ederek elinizle kuvvetlice, soğanlar iyice ölünceye kadar, 5 dakika ovunuz.

2) Pirinci ilâve ederek 2 dakika daha ovmaya devam ediniz.

3) Sonra, bütün malzemeyi ilâve edip iyice karıştırınız.

Dolmanın hazırlanışı:

1) Patlıcanların saplarını ve diğer ucunu kesip ortadan 2'ye bölünüz. Alt ve üst kısmında 1'er santim kabuk bırakarak patlıcanları soyunuz, içlerini bir küçük bıçak veya kabak oyacağı ile oyup üzerlerine 1 çorba kaşığı tuz serpererek 30 dakika dinlendiriniz.

2) Sonra yıkayarak susuz olarak bir tabağa çıkarıp içlerini doldurunuz ve küçük bir kuşhaneye dizip üzerlerine domateslerini serpiniz.

3) Başka bir tencereye 1 çorba kaşığı yağı koyup eritiniz, içine soğanı, unu ilâve ederek 1 dakika kavurup suyunu ve tuzunu koyarak bir kere kaynatıp dolmanın üzerine dökünüz.

4) Tencerenin kapağını kapatarak ağır ateşte 45 dakika pişirip servis yapınız.



