



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YEŞİL DOMATES DOLMASI

6 adet yeşil domates  
5 çorba kaşığı sanayağı  
2 su bardağı su  
400 gr. kıyma  
3 adet soğan  
1 çay bardağı pirinç  
4 adet domates  
Yarım demet dereotu  
Tuz  
Karabiber

- 1 -2 çorba kaşığı sanayağında ince ince doğranmış soğanlar ve kıyma kavrulur. Rendelenmiş domatesler ilave edilip kısık ateşte birkaç dakika pişirilir. Tuz, karabiber ve kıyılmış dereotu eklenir.
- 2 -Diğer tarafta pirinç yıkanıp sıcak suda bekletilir. Yeşil domateslerin tepesi kapak şeklinde kesilir. Kaşık yardımıyla domateslerin ağzı zedelenmeden içleri oyulur.
- 3 -Suyunun süzülmesi için domatesler ters kapatılarak 5-6 dakika bekletilir.
- 4 -Kıymalı karışıma süzölmüş pirinç ilave edilip harmanlanır.
- 5 -Hazırlanan dolma harcı yeşil domateslerin içine doldurulur. Üzerleri kırmızı domates parçaları veya kendi kapaklarıyla kapatılır.
- 6 -Derin bir tencereye yanyana dizilip yarısına çıkacak kadar su ve eritilmiş 3 çorba kaşığı sanayağı eklenir.
- 7 -Tencere orta hararetili ateşe alınıp domatesler yumuşayana kadar pişirilir.fırında az kızartın Sıcak olarak servis yapılır.