



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ YEŞİL DOMATES DOLMASI

Malzeme :

1 kg. yeşil domates,
300 gr. kıyma,
2 kaşık pirinç,
1-2 baş soğan,
1 kaşık yağ,
maydanoz,
tuz,
karabiber,
yarım kaşık şeker.

Yapılışı:

- 1- Yeşil domateslerin sap kısımlarını bir kapak çıkartacak şekilde kesiniz.
- 2- İçlerini oyarak bir kaba boşaltınız.
- 3- Yeşil domateslerin içlerine dolma içi doldurup bir tepsiye yerleştiriniz.
- 4- Yeşil domateslerin içlerinden çıkan suya yarım kaşık şeker koyup eritiniz.
- 5- Bu şeker eritilmiş, kafi miktarda suyu domateslerin üzerine dökünüz.
- 6- Fırında veya ağzını kapatıp ateş üzerinde pişiriniz.
- 7- Pirinçler uzayınca ateşten alıp servis yapınız.

İçin Yapılışı:

- 1- Kıymanın içine incecik doğranmış 2 adet soğanı koyunuz.
- 2- Pirinci ayaklayıp yıkayıp kıymaya ilave ediniz.
- 3- Domateslerin kabuğunu soyup fındık büyüklüğünde doğrayıp kıymaya katınız.
- 4- Maydanozu ayıklayıp yıkayıp kıyıp kıymaya katınız.
- 5- Tuzu, karabiberi, et yağsızsa 1 kaşık yağ koyup kıymayı iyice karıştırınız.
- 6- Sert olmaması için azıcık suyla sulandırıp yeşil domateslere doldurunuz.