



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA DOMATES DOLMASI

Kullanılacak malzeme (4 kişi için):

Dolmalık olgun 4 domates,
100 gram pirinç,
zeytinyağına yatırılmış 2 sardalye balığı,
kıyılmış 1 çorba kaşığı maydanoz,
1 çay kaşığı merzengüş otu,
2 yaprak fesleğen,
1 limon,
yeteri kadar zeytinyağıyla tuz ve karabiber.

Yapımı: Pirinci darılarından ve taşlarından temizleyip yıkadıktan sonra küçük bir kaba konacak kaynar tuzlu suda diriliğini kaybetmeyecek kadar haşlamalı.

Pirinç haşlanınca, suyunu süzüp bir kaba boşaltmalı. Tuzlayıp biberlemeli. Domateslerin sap taraflarından birer kapak çıkarmalı. İçlerini hafifçe oymalı ve çıkanları pirinçlerin üstüne boşaltmalı. Domateslerin içlerini tuzlayıp bir tabağa baş. aşağı ederek yerleştirmeli. Pirinçli domates karışımına kıyılmış maydanozla merzengüş otunu, fesleğeni ve yeteri kadar zeytinyağını da kattıktan sonra karışımı iyice karıştırmak Zeytinyağına yatırılmış iki sardalye balığını havanda döverek macun durumuna getirmeli (isteyenler sardalyelerin kılçıklarını çıkardıktan sonra bunları kıyarçasına ince de doğrayabilirler). Sardalye ezmesine birkaç damla limon suyu katıp bunları iyice karıştırdıktan sonra bu ezmeyi pirinçli karışımın içine atmalı. Tekrar karıştırarak hepsini birbirine yedirmeli ve hazırlanan bu harçla domatesleri doldurmalı. Pyrex bir kaba bir çorba kaşığı zeytinyağıyla iki çorba kaşığı su koymalı. Doldurulmuş domatesleri de bu kaba yanyana yerleştirmeli ve pyrex kabı orta ısılı bir fırına koymalı. Domates dolmasını 40 dakika kadar pişirdikten sonra pyrex kabı fırından çıkarmalı ve domatesleri delikli tevzi küreğiyle kaptan alıp servis tabağına yerleştirmeli, sıcak sıcak sofraya götürüp servis yapmalı.