



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA DOMATES DOLMASI

Büyüklerinden ve tercihan elma gibi kızarmış ve katı domateslerden seçmeli ve i lerini boşaltmalıdır. D er taraftan biraz ya lı koyun kıymasını ve dolma miktarına göre,  entilmiř so anı da hazırlayınız. Evvel , so anı iki kaşık ya da bayılttıktan sonra, kıymayı da koyarak, birlikte biraz daha kavurunuz. Bu sırada ayrıca kıyılmış maydanoz ve naneyi de tuz, münasip baharat ve k fi miktarda pirinci de koyunuz. Bütün bu malzemeyi karıştırdıktan sonra, tencereyi ateşten alınız. So umasını biraz bekliyerek kaşıkla bu malzemeyi boş domateslere doldurunuz. Kapaklarını harcın üzerine bastırınız. Kenarlı tepsiye düzgün yerleştiriniz.  stlerine de et suyu döküp fırında pişiriniz.
