



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İNCİR DOLMASI

1 ay bardađı pirinç
20 kuru incir
2 su bardađı ceviz
1 su bardađı su
1 ay bardađı Őeker

Pirinci 3 ay bardağı suyla haŐlayın.
1/2 çay bardağı Őekerle karıŐtırıp bir kenarda bekletin.
İncirlerin sap kısımlarını kesip atın.
YumuŐaması için ılık su içinde 10 dakika bekletin.
Bu sırada cevizleri iri kalacak Őekilde dvn veya doğrayın.
İncirlerden birini elinize alın.
KesmiŐ olduğunuz sap kısmını parmağınızla açıp iini geniŐletin.
Bir kısmını haŐlanmış pirinçle, bir kısmını cevizle doldurun.
GeniŐ bir tencereye, açık kısmı üstte kalacak Őekilde yerleŐtirin.
Tencereye 1 su bardađı su koyun.
nce harlı ateŐte kaynatın.
Sonra kısık ateŐte suyunu çekene kadar piŐirin.
zerine 1/2 ay bardağı Őeker gezdirip 5 dakika daha piŐirin, ateŐten alın.
Ilık veya sođuk olarak yenebilir.
Buzdolabında 3-4 gün saklanabilir.

