



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İTALYAN DOLMASI

- 4 büyük yeşil yada kırmızı dolmalık biber
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 orta boy soğan (ince doğranmış)
- 2 diş sarımsak (dövülmüş)
- 750 gr domates (kabukları soyulmuş)
- 1 su bardağı su
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 kahve kaşığı karabiber
- 1 çorba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)
- 2 tatlı kaşığı kapari (bakkalarda bulabilirsiniz)
- 350 gr konserve ton balığı (yağı süzölmüş ve küçük parçalar halinde doğranmış)
- 4 ançüez filetosu (doğranmış)
- 6 siyah zeytin (çekirdekleri çıkarılıp doğranmış)
- 30 gr (1/4 su bardağı) parmesan/kaşar peyniri rendesi

Keskin bir bıçakla biberlerin üst kısmından 2 cm kesiniz. Beyaz kısımlarını ve çekirdeklerini çıkarıp biberleri bir kenara koyunuz. Kestiğiniz üst kısmın sapını çıkarıp, etli kısmını ince doğrayınız.

Büyükçe bir tencerede 2 çorba kaşığı zeytinyağı orta ateşte kızdırınız. Yağ kızınca soğan, sarımsak ve kıyılmış biberleri katıp 5-6 dakika, ara sıra karıştırarak kızartınız.

Domatesleri, suyu, domates salçasını, tuzu ve biberi ekleyip tencerenin kapağını kapatarak 20-30 dakika, arasıra karıştırarak, karışım kalınlaşınca kadar pişiriniz.

Maydanoz, kapari, ton balığı, ançüez ve zeytin parçalarını ekleyerek 5 dakika daha pişiriniz.

Önce fırınınızı orta sıcaklığa (170°C) getirip ısıtınız.

Tencereyi ateşten alıp, hazırladığınız harcı kaşıkla biberlere, üstte 1-1,5 cm boşluk kalacak biçimde doldurunuz.

Fırın tepsisini 1 çorba kaşığı zeytinyağı ile yağlayıp biberleri tepsinin üstüne yerleştirerek tepsiyi fırına sürünüz.

Yaklaşık 45 dakika, arasıra kalan 1 çorba kaşığı yağdan yavaş yavaş üstlerine gezdirerek pişiriniz. 45 dakikanın sonunda biberlerin üstüne kaşar peyniri rendesini serpip, 15 dakika daha, peynir kızarana kadar pişiriniz.

Tepsiyi fırından alıp servis ediniz.