



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARIŞIK DOLMA

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

250 g salamura asma yaprağı
2 adet kabak
2 iri patlıcan
250 g lahanaya (haşlamak için 1-2 su bardağı su kullanınız)

Patlıcanları hazırlayınız:

Saplarını bıçakla alınız.

Kabuklarını soyunuz, büyükse boyundan ikiye kesiniz.

Kabuk kısmının dibinden bıçakla az miktarda girerek kenarıyla ortadaki parçayı ayırınız.

Tezgahın üzerine yatırarak avuç arasında yuvarlayınız.

Biraz yumuşayınca ortada kalan parçayı çıkartarak alınız.

Kabakları hazırlayınız:

Saplarını bıçakla alınız.

Büyükse boyundan ikiye kesiniz.

Kabuğa yakın kısımdan bıçakla gövdeye giriniz

İçini oyarak çıkartınız.

Salamura asma yaprağını hazırlayınız:

Yaprakları bol suyun altında yıkayınız.

Kaynamakta olan bol suya atarak birkaç dakika haşlayınız.

Sudan alındıktan sonra süzdürünüz.

Lahanayı hazırlayınız:

Koçanından tek tek ayırarak iyice yıkayınız.

Kaynayan suda birkaç dakika haşlayınız.

Hazırlanan bütün sebzeleri önceden hazırladığınız dolma içi ile doldurarak pişiriniz.

Not: Patlıcanın kabuklarını soymadan da kullanabilirsiniz. Kabakların dış kısımlarını, tırtıklı kazıyıcı aletle kazıyarak güzel bir görünüm sağlayabilirsiniz. Asma yapraklarını akşamdan ya da 2 saat kadar öncesinden soğuk suda bekletilerek tuzunu atmasını sağlayınız. Salamura asma yaprağını yıkarken iyice tuzundan arıtmaya özen gösteriniz. Yaprakları haşlarken bol suyla büyük bir tencerede haşlamaya dikkat ediniz. Salamura asma yaprağını temiz kapalı bir kap ya da poşet içerisinde buzdolabında bekletiniz. Kabakları derin dondurucuda dondurabilirsiniz. Patlıcanları limonla ovduktan sonra hemen kullanınız. Lahanayı temiz kapalı bir kap içerisinde ya da poşet içerisinde buzdolabında saklayınız. Hazırladığınız sebzeleri başka yiyeceklerin yapımında kullanabilirsiniz.



