



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARIŐIK DOLMA

500 gr biber
1 kilo patlıcan,
1 kilo domates
750 gr. kıyma
2 kaőık sıvı yağ
1 kilo kabak
4 büyük sođan
Kırmızı biber
Tuz
Karabiber
Maydanoz
3 su bardađı su
3 su bardađı piring 

Biberlerin içi temizlenir. Patlıcanlar ikiye bölünüp içi oyulduktan sonra tuzlu suya bırakılır. Kabakların da ileri oyulur, domateslerin dikkatli bir őekilde kapağı kesilir. İçi oyulur, içi hazırlanıp, hazırlanmış sebzelere doldurulup biraz su ilave ederek ağır ateőte piőirilir.