



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARIŞIK SEBZE DOLMASI

2 adet kabak
5 adet küçük, olgun düzgünce domates
6 adet orta boy, çok iri olmayan dolmalık biber
2 adet ince çekirdeksiz patlıcan
İçi için:
600 gr. orta yağlı koyun kıyması
1,5 çay bardağı pirinç
1/2 demet maydanoz
4-5 dal dereotu
1/2 limon
1-2 fiske kuru nane
2-3 çorba kaşığı zeytinyağı
2 olgun domates, ya da 2 çorba kaşığı domates salçası
2 kahve kaşığı un
2 çorba kaşığı yağ
2 bardak sıcak su
Tuz
Karabiber

Kabakları hazırlayın. Biberlerin saplarını hafifçe kenarlarından bastırarak kapaklarını kaldırıp, içlerini temizleyin. Patlıcanları alacalı soyduktan sonra ikiye bölün ve içlerini oyun. Domatesleri bölmeden kapak kaldırıp içlerini küçük bir kaşıkla boşaltın. (Domates içlerini kaşıkla ezerek dolma içi hazırlamada kullanın.) Hazırladığınız etli dolma içini sebzelere fazla sıkıştırmadan ve boşluk bırakmadan doldurup domates dilimleri ile kapatın.

Yağı erittikten sonra, artmışsa ezilmiş domates içlerini, ya da rendeleyerek hazırladığınız 1 adet domatesi yağla birlikte birkaç dakika pişirin. 2 kahve kaşığı un ve 1 kahve fincanı su ekleyerek, tuz ve biber ilavesiyle bir taşım kaynatın.

Domates dilimleriyle kapattığınız dolmaları, tencerede pişirdiğiniz sosun üzerine yerleştirerek üzerlerine ısıya dayanıklı porselen bir tabak kapatın ve kenarlarından iki bardak su koyup tencerenin kapağını örtün. Ağır ateşte pişirerek sıcak servis yapın.



