



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KARIŞIK DOLMA

4 adet patlıcan  
4 adet dolmalık biber  
4 adet domates  
1 çay bardağı nohut  
1 baş kurus oğan  
1 su bardağı pilavlık bulgur  
150 gr. sade yağ  
4 çorba kaşığı domates salçası  
1 çorba kaşığı biber salçası  
2 çorba kaşığı kıyılmış taze nane  
2 çorba kaşığı nar ekşisi  
Yeterince tuz, biber

### YAPILIŞI:

Nohutu yıkayıp ayıklayınız. Akşamdan 1 çay bardağı su ile ıslatınız. Ertesi sabah nohutun kabuklarını soyup atınız. Patlıcanları yıkayıp sap kısımlarından kesip içini oyunuz. Dolmalık patlıcanlar mümkün olduğunca küçük seçilmelidir. İçlerini oyarken kenarlarında 1.5 santim et bırakmalıdır. Biberleri de sap kısımlarından kesip, kapak kaldırınız. İçindeki tohumlarını ayıklayıp atınız. En son sert domatesleri sap kısımlarından kapak kaldırıp içini oyunuz. Suya atıp bekletiniz. (Domateslerin en son, dolma için hazırladıktan sonra kesiniz. Fazla suda beklerse yumuşar ve pişerken dağılır.) İçini hazırlamak için önce ayıkladığınız nohutları süzerek sudan çıkarınız. Soğanları ayıklayıp ince ince yemeklik doğrayınız. Sade yağ, pilavlık bulgur, nohut, soğanı karıştırıp etinizle yoğurarak bütünleştiriniz. Taze ince kıyılmış naneyi ilave ediniz. Tuzunu, biber salçasını, domates salçasını karıştırınız. Domateslerin ve patlıcanların içinden çıkan kısımları da ilave edip, dolma içinizi hazırlayınız. Patlıcanların içine kaşıkla yaptığınız bu içten ağız kısmında iki parmak kalacak şekilde gevşekçe doldurunuz. Biberleri ve domatesleri de aynı şekilde doldurduktan sonra, açık kısımları birbirine gelecek şekilde ikili gruplar halinde dolma tenceresine istif ediniz. En üste domateslerin gelmesine dikkat ediniz. Dolmaların üzerine bir kapak kapatıp, üzerine sıcak su dökünüz. Nar ekşisini ilave edip 50 dakika kadar hafif ateşte kapağı kapalı olarak pişiriniz. Piştikten sonra kapağını açmadan 10 dakika kadar demlendirip, sıcak olarak ikram ediniz.