



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEFAL DOLMASI (MUĞLA)

Muğla Valiliği

Kefal (1 kg.lık 1 adet)

Pirinç (2 su bardağı)

Kuru soğan (1 adet)

Maydanoz (1 demet)

Dereotu, nane (4-5 dal)

Karabiber (1 çay kaşığı)

Zeytinyağı

Tuz

Su

Tercihe göre limon (1 adet)

Tercihe göre defne yaprağı (3-4 adet)

Dolmanın pirinci bir saat kadar önceden ıslatılır. Ocağa alınan bir tavada ısıtılan zeytinyağında önce doğranmış soğan sararana kadar sonra da ıslatılmış pirinç eklenerek kavrulur. Pirinç kavrulurken ayrı bir tavada ısıtılan yağda ise kefal hafif şekilde kızartmaya alınır.

Pirinç ve balık hazır olunca, bir fırın kabı yağlanır. Balık, kaba alınır. Pirinç, kefalın içine ve üzerine doldurulur. Üzerini çok geçmeyecek şekilde sıcak su dökülür, tercihe göre limon sıkılır, 2-3 yaprak defne konur ve fırına verilir.

Doğranmış dereotu, nane ve maydanoz baştan ya da fırından çıkınca eklenir. Karabiber serpilir. Yarım saatlik bir sürede kefal dolması hazırdır.

Servisi, sıcak yapılır. Kaya kuruğu, deniz börülçesi gibi mevsim salataları ile ikram edilir.

Not: Kefal dolması, hem ev mutfağında hem de çarşı mutfağında yer alan geleneksel bir yemektir. Kefal dışında, çupra gibi diğer büyük balıklarla da yapılan bu yemeğin bir başka adlandırması, balık pirinçlemesidir.

