



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI DOMATES DOLMASI

10-12 adet orta boy domates
300 gram kıyma
1 adet kuru soğan
1 su bardağı pirinç
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dereotu
1 yemek kaşığı domates salçası
1 kahve fincanı sıvı yağ
Yarım çay kaşığı karabiber
Yarım çay kaşığı kırmızı biber
Yarım çay kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı tuz
Sosu için:
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı tereyağı

Domatesleri güzelce yıkayın. Sap kısımlarından yarım santim kalınlıkta kesin ve içlerini bıçak yardımıyla oyun. Bir kabin içine kıyma, kıyılmış soğan, maydanoz, dereotu, yıkayıp süzölmüş pirinç, sıvı yağı, salça, baharatlar ve domateslerin içinden çıkanları minik minik doğrayıp ekleyin. Güzelce yoğurup dolma içini hazırlayın. İç malzemeyi domateslerin içine çok bastırmadan koyun. Domateslerin üzerine kapaklarını kapatın. Tereyağını eritin ve hafifçe salçayı kavurun. Yeteri kadar su ve tuz ilave edip kaynatın. Sosu dolmaların üzerine dökün (Su miktarı dolmaların yarısına kadar gelmelidir, üzerini geçmesin). Dolmaların üzerine 1 tabak kapatın ve tencerenin kapağını örtün. Önce harlı ateşte, daha sonra kısık ateşte pişirin. Sade veya sarımsaklı yoğurt eşliğinde servis yapın.

