



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KOLAY USKUMRU DOLMASI

Uskumruları bozmadan kulaklarını ayırınız, bağırsaklarıyla beraber çıkarınız. Sonra iki parmakla deriden eti ayırarak deriyi sakatlamadan kılıcı kırıp etiyle beraber çıkarınız. Bu işte beceri kazanmak için birkaç balığın bozulması olağandır. Her balığa ortalama 1,5 soğan hesabıyla yuvarlak yuvarlak soğan doğrayıp tencereye koyunuz. Bol zeytinyağıyla kuvvetli ateşte sararmcaya kadar çevirdikten sonra çıkan etlerle bozulan balıkların etlerini temizce yıkayıp, süzerek tencereye koyunuz. Fıstık, üzüm, yenibahar, tarçın, karanfil koymayı da unutmayınız. Fıstıklar sararmcaya kadar çevirip indiriniz. Harç soğuyunca balıkların içini doldurunuz. Kulaklarını kapayıp baharatlayınız. Sonra galeta tozuna bulayıp alevli ateşte kızgın ve bol zeytinyağında kızartıp kevgire alınız, süzünüz, soğuduktan sonra üzerine tarçın ekerek tabağa alınız.

---