



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KÖY USULÜ DOMATES DOLMASI

- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 10 iri domates (6'sı ikiye bölünerek çekirdekleri çıkarılmış; 4'ü soyulup, çekirdekleri çıkarılarak doğranmış)
- 4 tatlı kaşığı maydanoz (doğranmış)
- 2 diş sarımsak (dövülmüş)
- 1+1/2 su bardağı bayat ekmek içi (bunun 1 bardağı, 1/4 su bardağı et suyunda 10 dakika bekletilmelidir)
- 4 hamsi filetosu yada ançüez (ince doğranmış)
- 2 çorba kaşığı kaşar peyniri (rendelenmiş)

Önce fırınınızı orta sıcaklığa (180 °C) getirip ısıtınız.

1 çorba kaşığı zeytinyağı orta boy bir güveçte, orta ateşte ısıtınız. Yağ kızınca, içine ikiye bölünmüş domatesleri koyarak zedelenmeden 1 dakika pişiriniz. Domatesleri delikli bir kepçeyle fırın tepsisine alarak bir kenara bırakınız.

Güvece 1 çorba kaşığı zeytinyağı koyunuz. Maydanoz, sarımsak ve doğranmış domatesleri katarak 5 dakika pişiriniz.

Bu arada, bir tahta kaşıkla, ıslatılmış ekmek içlerini bir süzgeçten küçük bir kaseye süzerek bir kenara bırakınız. Püre haline gelen ekmek içi ve hamsi filetoalarını güveçteki karışıma katarak, 2 dakika daha pişiriniz. Güveci ateşten indirip, içindeki karışımdan bir tahta kaşıkla alarak ikiye bölünmüş domatesleri doldurunuz.

Artan kuru ekmek içi ve kaşar peynirini, küçük bir kasede karıştırınız. Bu karışımı domateslerin üstüne serpip üstüne 1 çorba kaşığı zeytinyağı gezdiriniz.

Tepsiyi fırının orta katına yerleştirip, 20 dakika pişirdikten sonra fırından alarak domates dolmalarınızı hemen yada soğuttuktan sonra servis ediniz.