



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURU PATLICAN DOLMASI (DİYET)

MALZEMELER

10 adet kurutulmuş dolmalık patlıcan

200 gr yeşil mercimek

100 gr iri bulgur

2 adet kuru soğan (yemeklik doğranmış)

1 çay bardağı nar ekşisi

4 diş dövülmüş sarımsak

100 gr biber salçası (damak zevkinize göre acı veya tatlısını kullanabilirsiniz)

1 çorba kaşığı nane

Karabiber

YAPILIŞI

Kuru patlıcanları sıcak suya atarak birkaç dakika kaynatıp yumuşamalarını bekleyin.

Diğer yanda mercimekleri hafif diri kalacak şekilde haşlayıp suyunu süzün.

Daha sonra mercimekler de dahil tüm malzemeyi derin bir kaptaki karıştırarak dolmanın içini hazırlayın.

Yumuşayan patlıcanların içine hazırladığınız harcı doldurun (patlıcanları doldururken üstten iki parmak boşluk kalacak şekilde doldurun; aksi halde iç malzemesi dağılılabılır).

Ağızlarını sıkıca kapatıp siğ bir tencereye dizin. Dolmaların dağılmaması için üstlerine bir tabak da kapatabilirsiniz. Derince bir kaptaki iki kaşık salçayı sıcak suyla karıştırıp dolmaların üstüne ilave edin ve kısık ateşte 30 dakika kadar pişirin. Dolmanızı sıcak sıcak yoğurtla ya da soğutup limonla servis edebilirsiniz.