



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI HAMSI DOLMASI

Malzemeler:

600 gram hamsi
2 adet domates
1 adet sarı dolmalık biber
1 adet kırmızı dolmalık biber
15 adet mantar
40 yaprak pazı
1 adet kuru soğan
1 su bardağı pirinç
2 diş sarımsak
1 su bardağı kaşar peyniri rendesi
Yeterli miktarda pul biber kimyon toz kışniş kırmızı toz biber karabiber
1 adet limon
2 çay kaşığı salça
2 adet havuç

Hazırlanışı:

İlk olarak pirinci temizleyin, yıkayın ve 5 dakika suda bekletin. Daha sonra pazıları haşlayın, Soğan ve sarımsağı ince ince kıyın. Hamsileri küçük parçalar halinde doğrayın. Mantarı, biberleri ve kabuğu soyulmuş domatesleri küçük küçük doğrayın. Doğradığınız bu malzemeleri bir kaba alın ve baharatlarla tatlandırarak karıştırın. Haşladığınız pazı yapraklarının içine yaptığınız bu karışımı yaprak sarma gibi sarın. Tavanın altına havuç, kuru soğanı ince doğrayarak döşeyin. Üzerine sardığınız pazı yapraklarını döşeyin. Ayrı büyük bir kaptaki suyla salçayı karıştırarak tatlandırın. Bu sosu dolmaların üzerine, dolmaların boyunu geçecek şekilde dökün ve kalan pazıları üstüne kapatın. Orta ateşte 30 dakika süreyle pişirin.