



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MERCİMEKLİ DOMATES DOLMASI

Malzeme:

4 adet domates
2 çorba kaşığı AltınHasat Riviera Zeytinyağı
1 adet kırmızı soğan
1 diş sarımsak
1 çay bardağı Bizim Mutfak Un
1/2 su bardağı su
1 çorba kaşığı domates püresi
1 çay kaşığı kekik yaprağı
400 gram Bizim Mutfak Yeşil Mercimek
1 adet yeşil soğan
1-2 dal maydanoz
80 gram keçi peyniri
Tuz
Karabiber
Üzeri için :
marul yaprakları

Fırını önceden 190 derecede ısıtın. Domateslerin üst kısmını kapak şeklinde kesip içlerini oyun. Oyma işlemi sırasında domatesin dış kabuğunu zedelememeye dikkat edin. İçi oyulmuş domatesleri ters çevirerek suyunu vermesini için 5 dakika kağıt havlu üzerinde bekletin. Domatesleri yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine yerleştirin. 10 dakika kadar domatesler şeklini kaybetmeden yumuşayana kadar fırınlayın. Yeşil mercimeği yıkayıp derin bir kaba alın, bol suda haşlayın. Bu sırada soğanı ve sarımsağı ince ince doğrayın. Yapışmaz yüzeyli bir tavada zeytinyağını ısıtıp soğan ve sarımsağı orta hararete kavurun. Unu ekleyip 1-2 dakika daha kavurun. Yarım bardak su, domates püresi ve kekiği ekleyin. Pürüzsüz bir hal alana dek karıştırın. Haşlanan mercimekleri ateşten alın. Doğranmış taze soğanı ilave edip karıştırın. Keçi peynirini küp küp doğrayıp mercimeğe ekleyin ve karıştırın. Domatesleri fırından çıkarın ve servis tabağına alın. Domatesleri mercimekli karışımla doldurun ve üzerlerini hafifçe yağlayın. Maydanoz ve salatalıklarla süsleyip dolmayı bekletmeden servis yapın.