



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOHUTLU PATLICAN DOLMASI

Malzemeler :

Dolmalık patlıcan 12 Adet
Yağlı kıyma 250 Gr
Bulgur 1,5 Su Bardağı
Nohut 1/2 Su Bardağı
Domates 2 Adet
Soğan 2 Adet
Yeşil biber 2 Adet
Maydanoz 1 Demet
Komili Riviera zeytinyağı 1 Çorba Kaşığı
Yenibahar 1 Tatlı Kaşığı
Limon 1 Adet
Sarımsaklı çeşni 1 Çay Kaşığı
Tuz, karabiber
Sosu İçin :
Sarımsaklı çeşni 1 Çay Kaşığı
Salça 1 Çorba Kaşığı
Limon 1 Adet
Nane 1 Çorba Kaşığı

YAPILIŞI:

- 1- Nohutu 1 gece suda beklettikten sonra haşlayın. Suyunu süzün.
- 2- Dolmanın içini hazırlamak için, bulgur, kıyma, ince doğranmış soğan, sarımsaklı çeşni, Komili Riviera zeytinyağı, yenibahar, karabiber ve tuzu karıştırın. İnce kıyılmış biber, kabuğu soyulup küçük doğranmış domates, haşlanmış nohut, kıyılmış maydanoz ve 1 limonun suyunu ekleyin
- 3- Patlıcanları alacalı soyun, içini sivri bir bıçak veya kabak oyacağı ile çıkarın. Tuzlu suda 20 dakika bekletin.
- 4- Hazırladığınız içi, patlıcanlara doldurun. Ağızlarına kabuğu soyulup, dilimlenmiş domates yerleştirin. Geniş bir tencereye ağız kısmı yukarıya gelecek şekilde dizin.
- 5- Salça, sarımsaklı çeşniyi, nane, limon suyu ve 3 su bardağı suyu bir kasede karıştırın.
- 6- Hazırladığınız sosu dolmaların üzerine dökün.
- 7- Dolmaların üzerine bir tabak yerleştirip, tencerenin kapağını kapatın. 10 dakika yüksek ateşte kaynattıktan sonra, yarım saat kısık ateşte pişirin. Sıcak olarak servis yapın.