



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PASTIRMALI DOMATES DOLMASI

8 adet orta boy domates  
10 dilim pastırma  
1 su bardağı pilavlık bulgur  
10-15 dal maydanoz  
1 çorba kaşığı salça  
1 çay bardağı sıvıyağ  
1 tatlı kaşığı tuz

Domatesler arkadan 1 santim kalınlığında kesilir içi boşaltılır. Çıkan iç ince doğranır. Ters çevrilerek içinin kalan suyunun akması sağlanır. Pastırma ufak doğranır, maydanoz ince kıyılır. Üzerine salça, domatesin içi, tuz, karabiber, yıkanmış bulgur ve sıvıyağ eklenir, karıştırılır. Domateslerin içine doldurulur. Kesilen kapaklar üzerine kapatılır ve tencereye dizilir. Üzerine 1 su bardağı su gezdirilir. Tencerenin kapağı kapatılır. Orta ateşte yarım saat pişirilir.