



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PATLICAN DOLMASI

5 patlıcan
250 gr. kıyma
2 soğan
2 domates
1 su bardağı nohut
3 çorba kaşığı pilavlık bulgur
1 tutam maydanoz
1 tutam nane
1 çorba kaşığı salça
Tuz
Karabiber
Sosu için:
1 tatlı kaşığı un
1 çorba kaşığı domates salçası
Sıvı yağ
Nar ekşisi
Tuz
Su
Servisi için:
Yoğurt

Patlıcanları alacalı soyun. Ortadan ikiye bölüp ortasını çıkartın. Kararmaması için suya koyun. Kıymayı geniş bir kâsenin içine alın. Soğanı içine rendeleyin. Maydanoz ve naneyi doğrayıp ekleyin. Nohut, rendelenmiş domates, yıkanmış bulgur, salça, tuz ve karabiber katıp yoğurun. Bir tencerenin içine un ve sıvı yağı kavurun. Domates salçası ve soğuk su katın. Tuzunu katıp biraz pişirin. İçi doldurulmuş patlıcanları soslu tencerenin içine koyun. Üzerine nar ekşisi gezdirip pişirin. Piştikten sonra yoğurt ile servis edin.

