



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PATLICAN DOLMASI

15 küçük boy patlıcan  
1 soğan  
Yarım çay bardağı zeytinyağı  
200 gram kıyma  
1 çorba kaşığı fıstık  
1 çorba kaşığı salça  
1,5 su bardağı pirinç ya da bulgur  
1 su bardağı haşlanmış nohut  
Dereotu  
Nane

Soğanları ince ince kıyın, zeytinyağında beş dakika kadar kavurun. İçine fıstığı, kıymayı, pirinci ve salçayı koyup kavurmaya devam edin. Haşlanmış nohut, kıyılmış dereotu ve naneyi ekleyip ocaktan alın. Patlıcanların içlerini oyun, yıkayıp tuzlayın. İç harcını içlerine paylaşın, tencereye dizin. Üzerine az miktarda su ekleyip kapağını kapalı olarak kısık ateşte 30 dakika pişirin. Kıymalı sevmeyenler sadece pirinçle hazırlayabilir.