



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PATLICAN DOLMASI

1 kilo dolmalık patlıcan  
1.5 su bardağı pirinç  
3 adet domates  
3 adet acı sivri biber  
1 adet kuru soğan  
1 demet maydanoz  
Yarım su bardağı zeytinyağı  
2 su bardağı su  
Tuz  
Karabiber  
Sosu için:  
4 çorba kaşığı zeytinyağı  
2 limonun suyu  
1 tatlı kaşığı nane  
10 diş sarımsak  
1 çay bardağı su

Patlıcanları oyup tuzlu suda 15 dakika bekletin. Pirinci yıkayıp süzün. Kuru soğan, maydanoz, soyulmuş domates ve sivri biberleri küçük doğrayın. Yarım su bardağı zeytinyağı, pirinç, domates, maydanoz, sivri biber, kuru soğan, tuz ve karabiberi karıştırın. Patlıcanların içini bu karışımla doldurup 1 dilim domatesle kapatın. Tencereye dizin. Suyunu ilave edin. Bir tutam tuz ekleyip kısık ateşte 25 dakika pişirin. Sosu için dövülmüş sarımsakları, 4 çorba kaşığı zeytinyağıyla 2 dakika kavurun. 1 tatlı kaşığı nane ekleyip kavurmaya devam edin. Limon suyu ve 1 çay bardağı su ekleyip bir taşım kaynatın. Dolma pişince üzerine hazırladığınız bu sosu gezdirin. 5 dakika daha pişirin. Ilık veya soğuk servis yapın.