



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SAĞLAM MİDE DOLMASI

5 dolmalık biber  
1 tohumuz patlıcan  
1 diş sarımsak  
1 kilo olgun domates  
1/2 demet maydanoz  
5 fesleğen yaprağı  
Zeytinyağına yatırılmış 4 ançüez  
4 çorba kaşığı kurutulmuş ekmek tozu  
1 çorba kaşığı kapari  
5 siyah zeytin  
2 çorba kaşığı un  
1 bardak zeytinyağı  
Karabiber  
Tuz

Gayet irilerinden ve etillerinden beş dolmalık biber almalı bunları iyice yıkadıktan sonra içlerinden birinin tohumlarını ve sapını çıkardıktan sonra kı-yarcasına ince ince doğramalı. Öbür dört biberi ateşe tutup ince zarını kabartmalı ve bir bezle sürterek zarını tamamiyle çıkarmalı. Sapını çıkardıktan sonra uzunla, masına ortadan ikiye bölmeli çekirdeklerini çıkarıp atmali.

Patlıcanın kabuğunu ince ince kazırcasına kesip çıkarmalı. Etıl yerini tavla zarından biraz irice parçalara doğramalı. Tuzladıktan sonra eğri bir yerde tutulan tabağa koymalı. Böylece patlıcandan süzülecek acımtrak suyun süzülüp akmasına imkân vermeli.

Çekirdekleri çıkarılacak zeytinleri ince ince doğramalı. Maydanozları kıyarcasına ince doğramalı. Kaparileri de iri iri kıymalı.

Domateslerin en sertlerinden dört tanesini dilim dilim kesmeli. Çekirdeklerini çıkardıktan sonra suyunun süzülmesi için eğri duran bir tabağa yerleştirmeli. Kalan domatesleri süzgeçten geçirmeli. Bir tavaya yarım bardak zeytinyağı koyup tavayı ateşe oturtmalı. Yağ kızınca una bulanmış patlıcan parçalarını tavaya atmali. Patlıcanların her yanı kızarıncaya bir kevgirle süzerek bunları yağdan çıkarıp sıcak bir yerde duran toprak bir tencerenin içine koymalı.

Patlıcandan boşalan tavaya domates dilimleriyle ince ince doğranmış biberi atmali ve bunları da kızarttıktan sonra tuzlayıp biberlemeli ve yağdan çıkarıp patlıcanın üstüne boşaltmalı.

Patlıcan, domates ve doğranmış biberin bulunduğu toprak tencereyi çok hafif bir ateşin üstüne oturtmalı. Ançüezleri de ince ince doğrayıp bu sebzenin arasına katmalı.

Beri yanda boşalmış olan tavada yağ kalmışsa bu yağın içine, yağ kalmamışsa bir fincan kadar zeytinyağı kattıktan sonra tavaya kabuğu ayıklanmış tüm bir diş sarımsak atıp yağ kızdırmalı. Sarımsak pembeleşince kurutulmuş ekmek tozunu yağa atıp karıştırmalı. Ekmek tozu kavrulunca tavayı ateşten indirmeli, sarımsağı çıkarıp attıktan sonra tavadakini güveçteki sebzelerin üstüne boşaltmalı. Güveçtekilere kıyılmış kapari, zeytin ve maydanozu kattıktan sonra tahta bir kaşıkla bunları iyice karıştırıp birbirine bağlamalı. Bir kuşaneye süzgeçten geçirilmiş domatesle fesleğen yaprağını ve iki çorba kaşığı zeytinyağını koymalı ve hafif bir ateşe oturtmalı. Salçayı iki-üç dakika kaynattıktan sonra tuzunu, biberini serpmeli. iki dakika daha kaynattıktan sonra ateşten indirmeli.

Güveçteki sebze karışımıyla yarım dolmalık biberleri doldurmalı ve her dolan biberi pyrex bir kayık tabağa düzenli bir biçimde yerleştirmeli.

Biberlerin doldurulması ve pyrex'e yerleştirilmesi sona erince bunların üzerine dolaştırarak bir çorba kaşığı kadar zeytinyağı dökmeli. En üste domates salçasını döktükten sonra pyrex'i sıcak fırına sürmeli. Vakit vakit salçasıyla ıslatarak biberleri bir saat kadar orta ısılı fırında tutmalı (Pyrex kayık tabaktaki salça azalırsa bir fincan kadar sıcak su katmak mümkündür).

Bir saat sonra pyrex kabı fırından çıkarmalı ve sıcak sıcak servis yapmalı. Yalnız bu yemeği midesi kuvvetli olan kimselerin yiyebileceklerini hatırdan çıkarmamak gerekir.