



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SANAYAĞLI PATLICAN DOLMASI

- 1 Adet limon
- 1 Adet soğan
- 3 Kase pirinç
- 1 Kg. patlıcan
- 3 Adet Domates
- 3 Adet biber
- 5 Yemek Kaşığı Sana Klasik

PATLICANLARI OYUN VE TUZLU SUDA BEKLETİN. KAPTA YIKANMIŞ PİRİNÇ, DOĞRANMIŞ DOMATES, BİBER VE SIKILMIŞ LİMONU KARIŞTIRIN. BİR TAVADA SANA YAĞI İLE SALÇALARI , BAHARATLARI VE DOĞRANMIŞ SOĞANI KAVURUN. BUNU KAPTAKİ KARIŞIMA EKLEYİN.20 DAKİKA BOYUNCA KARIŞTIRDIĞINIZ İÇ KARIŞIMI DİNLENDİRİN. PATLICANLARI DOLDURUN. TENCEREYE DİZİN.ÜZERİNE TUZ DA EKLEDİĞİNİZ SICAK SUYU DÖKÜN. 3 SU BARDAĞI KADAR YETERLİ OLUR.PİŞİRİRKEN SARMA TAŞI DA KULLANILABİLİR İSTEĞE GÖRE. KISIK ATEŞTE PİŞİRİN. PATLICANLAR PİŞİNCE OCAĞI KAPAYIP SERVİS YAPABİLİRSİNİZ.