



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE DOLMASI (TUNUS)

<https://www.lezzetsirri.com>

1 kg. kıyma
2 patlıcan
2 kabak
2 domates
2 patates
2 yumurta
7-8 taze yeşil soğan
1 tatlı kaşığı domates salçası
1/2 su bardağı taze kaşar peyniri rendesi
2 tatlı kaşığı toz kırmızı biber
2 tatlı kaşığı yenibahar
1 küçük kase doğranmış domates
1 su bardağı su
4 çorba kaşığı sıvıyağ
2 tatlı kaşığı karabiber
tuz

Önce yeşil soğanları, maydanozları ince ince doğrayarak derin bir kabın içine koyun. Kıymayı soğan ve maydanozların üzerine koyarak tüm baharatları ilave edin. Sıvıyağı ve arzuunuza göre tuzu ekledikten sonra bir kaşık ile karıştırın. Daha sonra rendelenmiş kaşar peynirini ekleyerek, tekrar birlikte karıştırın. Yumurtaları karışımınızın üzerine kırın ve iyice karıştırın. Hazırladığınız dolma içini bir kenara bırakın. Patlıcanları ikiye bölün, bir tatlı kaşığının yardımı ile kabuğunu delmeden içini boşaltın. Kabakları ve patatesleri aynı şekilde hazırlayın. Domatesleri üst kısımlarından kesin, çekirdeklerini atarak içlerini boşaltın. Hazırladığınız iç ile sebzelerin içini hafifçe başararak doldurun. Dolmaları gevşek doldurmayın, içinde pirinç olmadığı için şişme payına ihtiyacınız yok. Tam tersi et pişince biraz küçülür. Derin bir fırın kabının içini yağlayın ve dolmaları dizin.

Doğranmış domatesleri kabın dibine doğru kaşık kaşık koyun. Daha sonra kaseye suyu ve salçayı ilave edip hafifçe karıştırın ve yine bir kaşıkla dolmaların altına doğru gezdirin. Dolmaların içine mümkün olduğunca su koymamaya dikkat edin. Kızgın fırında hemen hemen 1/2 saat kadar pişmeye bırakın. Dolmalarınızı pişme sırasında kontrol edin ki yanmasınlar. Yanında Ekmek Salatası ile servis yapın.