



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOSLU USKUMRU DOLMASI

8 uskumru
3 soğan
1 limon
Yarım çay bardağı zeytinyağı
2 çay bardağı çekilmiş ceviz içi
1 su bardağı ufalanmış bayat ekmek içi
1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
1 demet maydanoz
1 demet dereotu
Yarım çay bardağı domates püresi
Tuz

Balıkların baş kısımlarını kesin. Bir kenarından açın. Rendelenmiş soğanı zeytinyağında kavurun. Limon suyunu ekleyip karıştırın. Ceviz içi, ufalanmış bayat ekmek içi, kırmızı pul biber, kıyılmış maydanoz, dereotu, domates püresi ve tuzu ilave edin.

Harcı balıkların içine doldurun. Pişerken açılmaması için bir ipe bağlayın. Zeytinyağında hafifçe kızartıp sıcak fırında 15 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.

