



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUPYA DOLMASI

6 orta boy supya (temizlenmiş ve kollarının ince tarafları saklanmış)
1 çay kaşığı tuz
1 kahve kaşığı karabiber
100 gr (1/2 su bardağı) zeytinyağı
3/4 su bardağı domates suyu
2 orta boy soğan (ince doğranmış)
65 gr (1/3 su bardağı) pirinç (yıkayıp, ılık suda 30 dakika bekletilerek süzölmüş)
2 çorba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)
2 çorba kaşığı taze nane (ince kıyılmış)
10 yeşil zeytin (çekirdekleri çıkarılıp, kıyılmış)
1 su bardağı balık suyu

Keskin bir bıçakla supyaların kollarının ince taraflarını ince kıyınız. Supyaları ve kıydığınız kısımlarını derin bir kaseye koyup, üstüne tuz ve biber serpiniz. Zeytinyağın yarısını ve domates suyunu ekleyip, supyaları kasede 30 dakika dinlendiriniz.

Önce, fırınınızı orta sıcaklığa (180° C) getirip, ısıtınız.

Orta boy bir tencerede kalan 1/4 su bardağı zeytinyağı orta ateşte kızdırınız. Yağ kızınca soğanları ekleyip 5-6 dakika, arasıra karıştırarak renkleri pembeleşene kadar kızartınız. Pirinç, maydanoz, nane ve zeytinleri ekleyip, sık sık karıştırarak 5 dakika pişiriniz. Tencereyi ateşten alıp, bir kenara bırakınız.

Supyaları dinlendirdiğiniz kaseden alıp, kurulayınız. (Kasede kalan marinadı saklayınız.) Supyaların ince kıydığınız kısımlarını harca ekleyip karıştırdıktan sonra, harcı supyaların içine doldurunuz. (Dolma pişerken pirinçler şişeceği için supyaları yarıdan fazla doldurmayınız.) Balık suyunu eşit miktarda supyaların içine döküp, açık kısımları kalınca bir iplikle dikiş. Supyaları ateşe dayanıklı derin bir cam kaba diklemesine yerleştirip, kasedeki marinad malzemesini, (1/4 su bardağı zeytinyağı ve domates suyu) üstüne döktükten sonra, kabı sıcak suyla doldurunuz.

Supyaların bulunduğu cam kabı fırına sürüp supyaları 50 dakika, yumuşayana kadar pişiriniz.

Kabı fırından alıp, supyaları kabında servis ediniz.

Not: Supya; bir tür mürekkep balığıdır, bu tarifi kalamarla da hazırlayabilirsiniz.