



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUPYA DOLMASI

6 büyük supya (temizlenmiş, derisi yüzülmüş ve kollarının ince tarafları ufak ufak doğranıp bir kenara ayrılmış)
2 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 diş sarımsak
1/2 su bardağı domates suyu
1/2 su bardağı zeytinyağı
2 orta boy soğan (ince doğranmış)
65 gr (1/3 su bardağı) pirinç (yıkamış, yarım saat soğuk suda bekletmiş ve süzölmüş)
2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)
2 çorba kaşığı taze nane (kıyılmış)
1 çorba kaşığı ceviziçi (dövölmüş)
1+1/2 su bardağı tavuk suyu
30 gr (2 çorba kaşığı) unlu tereyağı

Tuzun ve karabiberin yarısını supyaların iç kısmına serpiniz.

Böyük bir kasede sarımsak, domates suyu ve zeytinyağın yansını karıştırıp, supyaları içine atarak, iyice bulanana kadar karıştırdıktan sonra, 1 saat bekletiniz.

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

Orta boy bir tavada, kalan 1/4 su bardağı yağı orta ateşte kızdırınız. Yağ kızınca soğanları ekleyip, arasıra karıştırarak 5-6 dakika, renkleri pembeleşene kadar pişiriniz. Sakladığınız doğranmış kolları, kalan (1 tatlı kaşığı) tuzu, kalan (1/2 çay kaşığı) biberi, pirinci, maydanozu, naneyi ve ceviziçini ekleyiniz. Karışımı sık sık karıştırarak 5 dakika pişiriniz. Tencereyi ateşten alıp, bir kenara bırakınız. Supyaları kaseden çıkarınız. (Kasede kalan domatesli karışımı saklayınız.) Soğanlı karışımı supyalara doldurunuz. (Dolma pişerken pirinçler şişeceğı için, supyaları yarıdan fazla doldurmayınız.) İğne iplikle her supyanın açık kısımlarını dikiş.

Supyaları ateşe dayanıklı bir kaba koyunuz. Kasede kalan domatesli karışımı ve tavuk suyunu üstlerine döökünüz. Kabı fırının orta katına sürüp, 40-50 dakika pişiriniz. Kabı fırından alıp, supyaları, ısıtılmış bir servis tabağına çıkarınız.

Kabı yeniden orta ateşe oturtup, unlu tereyağı azar azar, karıştırarak ekleyiniz. Sosu 3 dakika, biraz koyulaşana kadar pişiriniz. Kabı ateşten alıp, sosu servis tabağındaki supyaların üstüne döökerek servis ediniz.

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