



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAHİN SOSLU DOLMA

1 su bardağı iri çekilmiş yer fıstığı
1 çorba kaşığı tahin
2 çay bardağı haşlanmış pirinç
Yarım demet maydanoz
1 çay kaşığı pulbiber, kimyon, tuz
Yarım demet taze nane
2 diş dövülmüş sarımsak
1 çorba kaşığı nar ekşisi
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 kahve fincanı su
2 adet kabak
4 adet orta boy domates
Tahin sosu:
1,5 çay bardağı tahin
1 adet limonun suyu
3 diş dövülmüş sarımsak
1 çay kaşığı kimyon
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı limon suyu
Kırmızı tozbiber
Tuz

Kaseye çekilmiş fıstık, tahin, haşlanmış pirinç, kimyon, tuz, ince doğranmış taze nane ve maydanoz, ezilmiş sarımsak, pulbiber, nar ekşisi, zeytinyağı ve su koyun. Hepsini karıştırın. Bu arada kabakları çok hafif başlayın. İçini oyun. Bu kabak içini incecik kıyıp, dolma harcına ilave edin. Domatesleri de oyun. Domates içini dolma harcına karıştırın. Dolma harcını kabak ve domates içlerine doldurun. Tencereye dizin. Çok az su ilavesiyle kaynadıktan sonra 5 dakika pişirin. Tencerede soğumaya bırakın. Dolmalar soğurken tahin sosunu hazırlayın. Bunun için bir kasede tahin, limon suyu, dövülmüş sarımsak, kimyon, kırmızı tozbiber, limon suyu ve zeytinyağını çırpın. Hazırlanan dolmaları bu sos ile soğuk olarak servis yapın.

[ML® Tahinli Lahana Sarması için tıklayın](#)