



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TON BALIKLI KİNOALI BİBER DOLMASI

<https://www.milliyet.com.tr>

1 kutu ton balığı
1 su bardağı beyaz kinoa
10 adet dolmalık biber
1 yemek kaşığı domates salçası
2 yemek kaşığı doğranmış taze nane
2 yemek kaşığı doğranmış maydanoz
2 yemek kaşığı doğranmış dereotu
1 adet ince ince doğranmış kuru soğan
2,5 su bardağı su
Karabiber
Tuz
Kimyon
Pul biber

Karıştırma kabının içerisine kinoayı, salçayı, ince ince doğranmış taze nane, dereotu ve maydanozu ardından baharatları, rendelenmiş kuru soğanı ve ton balığını ekleyip iyice harmanlayın. Daha sonra dolmalık biberleri güzelce yıkayıp sap kısımlarını çıkarın. Hazırladığınız tonlu harç ile tüm biberlerin içerisini üstten bir parmak boşluk kalacak şekilde doldurun. Kalan boşluğu doldurmak için kare kare kesilmiş olan ya da ortadan ikiye kesilmiş çeri domatesler ile doldurup uygun bir tencereye yerleştirin. Üzerine suyunu da ilave edip kapağını kapatın ve kısık ateşte yaklaşık 30 dakika kadar pişirin. Piştikten sonra kapağı kapalı bir şekilde 15 dakika dinlendirip servis edebilirsiniz.

