



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

USKUMRU DOLMASI

İstanbul Büyükşehir Belediyesi

1 kg uskumru
2 adet soğan (doğranmış)
3-4 sap maydanoz (doğranmış)
3-4 sap dereotu (doğranmış)
7-8 adet ceviz içi (ufalanmış)
1 çay kaşığı tarçın
Yarım çay kaşığı yenibahar
1/4 tatlı kaşığı karabiber
1 yemek kaşığı çamfıstığı
1 yemek kaşığı kuşüzümü
4 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz

Balıkların orta kılıçığı alınarak içi doldurulacak şekilde hazırlanır.

Soğan, çam fıstığı, zeytinyağı ile kavrulur.

Daha sonra maydanoz, dereotu, ceviz, kuş üzümü, baharat ve tuz eklenip kavurularak pişirmeye devam edilir.

Bu malzeme balıkların içine doldurularak balıklar yağlanmış fırın kabına konur, yanmaması için biraz su eklenerek 180- 200 °Cd'eki fırında pişirilir.



Fotoğraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 17.06.2021