



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

USKUMRU DOLMASI

MasterChef

- 4 adet uskumru (orta boy)
- 1 su bardağı pirinç
- 1 adet kuru soğan (ince doğranmış)
- 2 yemek kaşığı dolmalık fıstık
- 2 yemek kaşığı kuş üzümü
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı toz şeker
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı yenibahar
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1/2 demet maydanoz (ince kıyılmış)
- 1/2 limon (dilimlenmiş)

Uskumrular kenarlardan açılan ufak deliklerden temizlenir. Yapılan masajlarla iç kısmı çıkarılan balığın kuyruğundan tutularak kemik kırılır ve kemik çıkarılır. Ardından çıkarılabilecek kadar et çıkarılır.

Kuş üzümünü sıcak suda 5 dakika bekletip süzün.

Zeytinyağını bir tencerede ısıtın. Doğranmış soğanı ekleyip pembeleşinceye kadar kavurun.

Dolmalık fıstıkları ekleyin ve hafifçe kavurun.

Yıkamış pirinci tencereye ekleyin ve birkaç dakika kavurun.

Kuş üzümü, tarçın, yenibahar, karabiber, tuz ve toz şekeri ilave edin. Üzerine 1 su bardağı sıcak su ekleyin.

Suyunu çekene kadar kısık ateşte pişirin.

Ocaktan aldıktan sonra ince kıyılmış maydanozu ekleyip karıştırın. Pilavı soğumaya bırakın.

Hazırladığınız iç pilavı uskumruların içine dikkatlice doldurun.

Doldurduğunuz uskumrular tavada kızartılır.

