



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

USKUMRU DOLMASI

6 adet iri uskumru balığı
4 adet soğan
Tuz
Maydanoz
2 adet domates
2 adet biber
2 bardak pirinç
Az fıstık
Az kuş üzümü
Yarım bardak ayçiçek yağı

Balıkları karnından sırtına kadar bıçakla ikiye kesin. Fakat ayırmayın. Kılçıkları alta gelecek şekilde kafalarını kesin. Yağlanmış tavaya koyun. Altını yakın. Kılçık olan tarafı az pişer gibi olsun, çıkarın. Kılçığı kolayca çıkar. Balıkların hepsini öyle yapın. Pirinci, fıstıklı, soğanlı, üzümlü pilav yapın. Balıkların ortasına koyup kapatın ve kenarlarına kalan pilavı döşeyin. Domatesi, biberi de üstüne koyup fırına verin. 30 dakikada hazırdır.

Not: Balığın kılçıklarını çıkarmadan yapın, pişirince çıkarırsınız.
