



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

USKUMRU DOLMASI

Dolmalar, tercihan uskumruların seçmelerinden yapılır. Zira, bunlar daha fazla iç alırlar. Balıkların içi temizlenip belkemiği, bütün kılçıklarıyla çıkarılmalıdır. Balıkları elle ovalayıp etleri deriden ayırmalıdır. Her balık adedine göre, büyük bir baş soğan hesabıyla soğanları doğramalı, nefis ve bol zeytinyağında tavada pembeleştirmelidir. Kuş gözü dolmalık üzümüyle fıstık, tarçın ve baharatı da soğana katmalıdır. Tekrar hepsini tavada fıstıkları kızarıncıya dek karıştırarak ateşten indirmelidir. Bu suretle hazırlanan harç, soğumağa terkedilir. Sonra boş balıkların içlerine haşlanmış etleri de kıyılarak birlikte doldurulur. İlk anda, balıkların içindekileri çıkarmak için ayrılan kulakları da tekrar kapanır. Bundan sonra, balıkları, peksimet tozuna batırarak, kızgın ateşte zeytinyağında dikkatli kızartmalıdır. Kızarmış balıkları da bir kevgire alarak fazla yağları süzmelidir. Daha sonra, uskumru dolmaları tabağa alınarak, üzerlerine istenilen baharat serpilerek servis edilmelidir.
