



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

USKUMRU DOLMASI

8 uskumru balığı
45 gr (3 çorba kaşığı) tereyağı
200 gr dolmalık fıstık
3 soğan (ince doğranmış)
1 demet maydanoz (ince doğranmış)
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı yenibahar
180 gr (1+1/2 su bardağı) un
400 gr (2+su bardağı) rafine yağ

Balıkların kafalarını kesip, karınlarını yarmadan içlerini temizleyiniz. Keskin bir bıçakla baş taraflarının çevresini 5 cm derinliğinde, derisini zedelemekten uzaklaşarak. Balıkları avucunuzun içine alıp birkaç kez hafifçe sıkarak etlerini gevşetiniz. Kuyruklarının 2-3 cm üstünden ve başın alt kısmından kalın kılçıklarını kırıp, sağa sola oynatarak çıkarınız.

Balıkları tezgaha yatırıp elinizle yuvarlayarak içlerindeki etleri çıkarınız. (Bütün bu işlem boyunca balığın derisinin yırtılmamasına özen gösteriniz.) Çıkan balık etlerini doğrayıp, boşalan derileriyle birlikte bir kenara bırakınız.

Tereyağı küçük bir tavada orta ateşte eritiniz. Yağ kızınca dolmalık fıstıkları koyup 1 - 2 dakika, renkleri hafifçe sararana kadar, bir kaşık yada çatalla karıştırarak kavurunuz. Soğanı ekleyip 3-4 dakika, hafifçe pembeleşene kadar pişirdikten sonra, balık etlerini katıp 3-4 dakika daha pişiriniz. Maydanozu, tuzu, biberi ve yenibaharı ekleyip, 2-3 dakika daha pişirdikten sonra tavayı ateşten alınız.

Hazırladığınız bu harcı, dikkatli bir biçimde, balık derilerinin içine doldurunuz.

Unu yayvan bir tabağa koyunuz. Rafine yağı orta boy bir tavada orta ateşte kızdırınız. Doldurulmuş balıkları una bulayıp fazla unlarını silkeledikten sonra tavada 2-3 dakika, her iki yanları pembeleşene kadar kızartınız. Kızarmış balık dolmalarını bir servis tabağına çıkarıp, bir kenarda iyice soğuttuktan sonra, servis ediniz.