



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

USKUMRU VE BARBUNYA DOLMASI

20 Gr Sana Hamurışı
1 Çay Kaşığı kuşüzümü
1 Adet limon
1 Adet soğan
200 gr galeta unu
4 Adet uskumru
40 gr barbunya
2 Diş sarımsak
1 Çay Kaşığı Ucuyla yenibahar
Tarator sos:
5 dilim bayat ekmek içi
1 çay bardağı süt
1 çay bardağı çekilmiş ceviz içi
2 çorba kaşığı zeytinyağı
4 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı elma sirkesi
Tuz
Toz beyazbiber

Barbunyayı temizleyip didikleyin. Uskumruların kafa ve kuyruklarını kesin. Gövdelerini kesmeden içlerini temizleyin. Balıkları tezgaha alıp avucunuzda ovalayıp kılçıklarını ve etini tulum halinde çıkarın. Soğan ve sarımsakları temizleyip kıyın. Pirinci yıkayıp süzün. Zeytinyağını tencerede ısıtıp soğan ve sarımsakları soteleyin. Pirinci ilave edip 5 dakika daha kavurun. Balığın içinden çıkan eti ve barbunyanın etini tencereye ekleyin. 5 dakika daha kavurup kuşüzümü, tarçın ve tuzu ilave edin. Üzerini örtecek kadar su ekleyin. Tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte 20 dakika kadar pişirin. En son kıyılmış dereotu ve naneyi ilave edin. Pilavı ocaktan alıp demlendirin. Tarator için sarımsakları temizleyip ezin. Ekmek dilimlerini sütle ıslatın. Sarımsak ve ekmek dilimlerini mutfak robotuna alıp iyice pütürsüz bir karışım elde edin. Sürekli karıştırarak zeytinyağını ilave edin. Sarımsak, elma sirkesi, ince çekilmiş ceviz içi, tuz ve beyazbiberi ekleyip çırpmaya devam edin. Temizlenmiş balıkların içini hazırladığınız pilavla doldurun. Her parçayı sırasıyla un, çırpılmış yumurta ve galeta ununa bulayıp yağda kızartın. Balıkların fazla yağın süzdürmek için kağıt bir havlu üzerine alın. Balıkları fırın tepsisine dizin. 160 dereceye ayarlı fırında 15 dakika pişirin.