



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YALANCI DOLMALAR

Nedim Atilla

(Bu dolmalar biber, patlıcan, kabak ve kabak çiçeği ile yapılabilir)

1 çay bardağı pirinç
1-1.5 çay bardağı su
1 iri soğan
2 domates rendesi
Bolca maydanoz
Nane
Birkaç tatlı kaşığı toz şeker
Bol zeytinyağı
Karabiber
Tuz

Küp küp doğradığınız soğanları zeytinyağında öldürün. Birkaç kaşık şeker ilave edin. Ardından 2 domates rendesi ve ince kıyılmış maydanozu ekleyin. Bolca kuru nane, karabiber ve biraz tuz ilave edin. 1 çay bardağı kadar su ve pirinci ekledikten sonra pirinçler biraz suyunu çekene kadar pişirip demlenmeye bırakın. Biraz soğuduktan sonra, hazırladığınız harcı arzu ettiğiniz sebzeye doldurun. Pişerken de bir miktar su ve biraz zeytinyağı ilave edin. Sebzeler ve pirinç yumuşayana dek pişirin.

Not: Rumlar zeytinyağlı yaparken mutlaka bolca sızma zeytinyağı ve şeker koyarlar.