



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YEŞİL DOMATES DOLMASI

1 kg orta büyüklükte yeşil domates

300 gr kıyma

Yeteri kadar tuz, karabiber

1 kahve fincanı şeker

Yeteri kadar sıvı yağ

2-3 dal maydanoz

Bir tavada sıvı yağı kızdırın. Domateslerin üst kısmını kapak gibi kesin ve içlerini boşaltın. İçi boşaltılmış domatesleri hafif sararıncaya kadar tava yapın. Bir kasede kıyma, maydanoz ve tuzu yoğurun.

Domateslerin içlerini bu karışımla doldurun. Domateslerin kapaklarını kapatın. Bir tencerede biraz sıvı yağ ile şekeri sararıncaya kadar kavurun. Tencereyi ateşten alıp domatesleri içine dizin. Bir çay bardağı su ekleyip kısık ateşte 20 dakika pişirin.
