



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNYAĞLI DOLMALARIN İÇİ

2 Su bardağı pirinç  
8-10 Dal maydanoz  
1 Su bardağı zeytinyağı  
1 Çay kaşığı toz şeker  
8-10 Soğan  
1 çay kaşığı tarçın  
1 Çorba kaşığı çamfıstığı  
1 Çay kaşığı yenibahar  
2 Çorba kaşığı kuş üzümü  
1 Tatlı kaşığı tuz  
1 Çorba kaşığı kuru nane  
8-10 Dal dereotu

Tencereye incecik kıyılmış soğan, fıstık, tuz ve yağı koyunuz. Hafif hararetli ısıda ağzı kapalı olarak 10 dakika pişiriniz.

3 su bardağı kaynar su, şeker, kuş üzümü ilave edip bir taşım kaynayınca ayıklanmış ve yıkanmış pirinci içine salınız. Beş dakika orta hararetli ısıda kaynatıp ısısını azaltarak 20-25 dakika pişiriniz. Kıyılmış maydanoz, dereotu, nane, tarçın, yenibahar ilave edip karıştırınız, istenilen dolma çeşitlerinde kullanınız.

---