



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNYAĞLI DOLMA İÇİ

3 kahve fincanı pirinç  
7 soğan (büyük)  
3/4 bardak zeytinyağı  
1/2 bardak su  
1 domates (büyük) veya 1/2 kahve fincanı salça  
1/2 kahve fincanı çam fıstığı  
1/2 kahve fincanı siyah kuru üzüm  
1/2 demet nane  
1 demet dereotu  
3/4 çorba kaşığı şeker  
1 çorba kaşığı tuz  
2 kahve kaşığı yenibahar  
2 kahve kaşığı karabiber

Ölçülere göre bir tepsiye pirinç koyularak ayıklanır, sıcak su tepsiye dökülür ve pirinçler içinde olduğu halde bir tarafa bırakılır. Su soğuyunca dökülür, pirinçler birkaç defa bol su ile ovalanarak yıkanır ve süzülerek bir tarafa bırakılır.

Öte yandan bir tencere alınır, buna zeytinyağı, küçük doğranmış soğanlar, çam fıstığı, tuz konularak kuvvetli ateşte 20 dakika kavrulur. Soğanlara pirinçler katılarak karıştırmak suretiyle 10 dakika kavrulur, sonra aynı tencereye sıcak su, kabukları ve çekirdekleri çıkarılmış ve kıyılmış domatesler (yoksa salçası), siyah kuru üzüm, karabiber, yenibahar (istenirse tarçın), toz şeker, doğranmış naneler ve dereotu ilâve edilerek iyice karıştırılır ve tencerenin kapağı kapatılarak 15-20 dakika pirinçler suyunu çekip irileşinceye kadar pişirilir. Sonra ateşten indirilir, dolma için kullanılır.