



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI DOLMA İÇİ

MALZEME:

250 gram piring
250 gram zeytinyağı
3 soğan
1 kaşık kuşüzümü
1 kaşık am fıstığı
1 demet maydanoz
1 demet dereotu
1 demet nane
Yarım tatlı kaşığı şeker
2 bardak su
Tuz, karabiber

Piring bir saat önceden ıslatılır. Suyu süzölür, iyice yıkanır. elik tencerede zeytinyağı kızdırılır. Bunun içinde fıstık ve ince kıyılmış soğan hafifçe kavrulur. Piring ilave edilir, 5 dakika daha kavrulur. Diğ er malzemeler (tuz, şeker, kuşüzümü) eklenir. 2 bardak kaynar su bunların üzerine dökölür ve yarımdan da az ateşte 10 dakika pişirilir. Bu i malzemeye dereotu, maydanoz ve nane ilave edilir.