



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI DOLMALAR

(Asma yaprağı, lahana, patlıcan, biber)

MALZEMELER:

- 2 su bardağı pirinç (her biber için 1 çorba kaşığı pirinç hesaplayınız.)
- 1 su bardağı zeytinyağ
- 7- 8 adet soğan
- 1 çorba kaşığı çam fıstığı
- 2 çorba kaşığı kuş üzümü
- Yarım demet maydanoz, dereotu
- 2 çay kaşığı kuru nane
- 2 çay kaşığı tuz
- limon
- 1 çay kaşığı tarçın, yenibahar, şeker
- Yarım kg. yaprak (750 gr. biber veya patlıcan veya 1 orta lahana)

YAPILIŞI:

- 1- Soğan rendelenir, maydanoz, dereotu sapları ince doğranır. Fıstıkla beraber zeytinyağı ile hafif pembe kavrulur.
- 2- Ayıklanıp yıkanmış pirinç katılıp birkaç kere çevrilir.
- 3- İki bardak sıcak su konup orta ateşte suyunu çekinceye kadar pişirilir. 10- 15 dakika kapak kapalı olarak buharı ile demlendirilir.
- 4- İnce kıyılmış maydanoz, dereotu, nane, temizlenmiş üzüm, tarçın, yenibahar, karabiber, tuz, şeker, limon suyu konup karıştırılır.
- 5- Hazırlanan sebzelere doldurulur veya sarılır. Tencereye dizilip 2 bardak sıcak su konur. Orta ateşte suyunu çekinceye kadar pişirilir. Üzerine yarım kahve fincanı zeytinyağı gezdirilir.
- 6- Soğuyuncaya kadar kapak aralık tutulur (kurumaması ve parlak olması için).
- 7- Tabağa dizilip, limon dilimleri ve maydanoz yaprakları ile süslenir.

Esenlikler...