



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI DOMATES DOLMASI (FIRINDA)

4-6 kişilik Gerekli Malzemeler:

Domates (6 adet)

Pirinç (1 su bardağı)

Soğan (2 adet orta boy)

Çam fıstığı (12 çorba kaşığı)

Kuşüzümü (2 çorba kaşığı)

Karabiber (2 çay kaşığı)

Yenibahar (1 tatlı kaşığı)

Kuru nane (2 çorba kaşığı)

Şeker (2 tatlı kaşığı)

Su (2 su bardağı sıcak su)

Havuç (1 adet)

Maydanoz (3 tutam)

Limon (1 adet)

Zeytinyağı (1.5 çay bardağı)

Tuz,

Tercihe göre toz ya da ağaç Tarçın (1 tatlı kaşığı ya da iki adet küçük ağaç tarçın)

İç Hazırlığı: 2 adet orta boy soğanı ince ince piyaz şeklinde doğrayın. Tencereye 1 çay bardağı yağı koyun ve yağ orta ateşte kızdıktan sonra içine 2 kaşık fıstık atın. Fıstıkları pembeleşinceye kadar kavurun.

Doğradığınız soğanları tencereye koyun ve pembeleşinceye kadar fıstıklarla birlikte karıştırın.

1 su bardağı pirinci 5 dakika ılık suda ıslatın. Islanan pirinçleri soğuk suda iyice yıkadıktan sonra soğan ve fıstık karışımına atıp 10 dakika kavurun. Sırasıyla tarçını, yenibahar ve karabiberi, tuzu, nane, şeker, kuşüzümünü ilave edin ve hepsini karıştırın. 1-1.5 su bardağı sıcak suyu tencereye ilave edin ve 15 dakika kısık ateşte pişirin. Böylece dolmanızın içi hazırlanmış olacak.

6 adet domatesin içlerini oyun. Hazırladığınız dolma içi ile dolmaları doldurun. Bir borcamı dizin.

Domateslerin üzerine 1 tatlı kaşığı şeker ve 1 tatlı kaşığı tuzu serpin. Üzerine yarım çay bardağı zeytinyağı ve 1 su bardağı su dökün. Borcamı fırın tepsisinin üzerine koyun. Önceden ısıtılmış 180 derecede 15 dakika pişirin.