



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI DOMATES DOLMASI

- 1 ay kaşığı un
- 1 su bardaęı pirinç
- 1 ay bardağı zeytinyağı
- 2 adet kesme eker
- 2 yemek kaşığı kuş üzümü
- 2 yemek kaşığı kıyılmış dereotu
- 4 adet kuru soęan
- 12 adet orta boy domates

Kuru soğanı incecik kıyıp, 1 yemek kaşığı zeytinyağıyla orta ateşte sarartın ve ocaktan alın. Üzerine 10 dakika kadar ılık suda beklettiğiniz ve süzdüğünüz pirinci ekleyin. Tuz, kesme eker, kalan zeytinyağı, ince kıyılmış dereotunu yıkayıp, saplarını ayıkladığınız kuş üzümünü de karıştırın. Dolma harcınız hazır. Domateslerin sert olmasına dikkat edin. İyice yıkayıp, üstten kapaklarını kesin. İcini oyup, suyunu akıtın. Dolma harcını domateslere paylaştıırıp, dolmaları tencereye dizin. Domates kapaklarını kapatıp, 2 su bardağı sıcak su koyun. Kısık ateşte 30 dakika tencerenin kapağını açmadan pişirin. Dolmanın parlak olmasını istiyorsanız kapağı kapalı soğutun.

