



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. İini oyup, suyunu akıtın. Dolma harcını domateslere paylaştırap, 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.

