



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI DOMATES DOLMASI

10 adet iri ve sert domates
1 su bardağı kırık pirinç
Yarım su bardağı zeytinyağı
3 orta boy soğan
1 çorba kaşığı kuş üzümü
1 çorba kaşığı dolmalık fıstık
1,5 demet maydanoz
1/2 demet dereotu
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı dolma baharı
1 tatlı kaşığı kuru nane
Tuz
1 limon
1 çay bardağı zeytinyağı

Domatesleri yıkayıp üstlerinden kapak keserek içlerini delmeden oyun. Bu arada yarım su bardağı zeytinyağında fıstığı hafifçe kavurup, içine ince ince kıydığınız soğanları ekleyip hafifçe kısık ateşte kavurun. Ayıklayıp yıkadığınız kuş üzümü ve pirinci de tencereye katıp kavurun. Domatesin oyulmuş içlerini, tuzu, baharatları ve naneyi ilâve edip 1 su bardağı suyu da tencereye dökün ve karıştırın. Kısık ateşte hazırladığınız harcı 10 dakika kadar pişirin. Piştikten sonra ince kıydığınız dereotu ve maydanozu ve 1 limon suyunu harca ilâve edip karıştırın. Harcınız soğuyunca soyulmuş domateslere sıkıştırmadan doldurun. Tencereye dizdiğiniz dolmaların üzerine 1 çay bardağı şekeri serpin, üzerini domates kapaklarını kapatın. Tencereye, domateslerin yarısını geçecek şekilde kaynar su katıp, kısık ateşte yaklaşık 50 ile 60 dakika pişirin.