



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNYAĞLI DOMATES DOLMASI

- 12 adet orta boy domates
- 1 su bardağı pirinç
- 4 adet kuru soğan
- 2 adet kesme şeker
- 1 çay kaşığı un
- 2 yemek kaşığı kuş üzümü
- 2 yemek kaşığı kıyılmış dereotu
- 1 çay bardağı zeytinyağı

Önce 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 şeker, kalan zeytinyağı, ince kıyılmış dereotu ve yıkayıp, saplarını ayıkladığınız kuş üzümünü de karıştırın. Dolma harcınız hazır. Domateslerin sert olmasına dikkat edin. İyice yıkayıp, üstten kapaklarını kesin. İçini oyup, suyunu akıtın. Dolma harcını domateslere paylaştırıp, dolmaları tencereye dizin. Domates kapaklarını kapatıp, 2 su bardağı sıcak su koyun. Kısık ateşte 30 dakika tencerenin kapağını açmadan pişirin.

Not: Dolmanın parlak olmasını istiyorsanız kapağı kapalı soğutun.

---