



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ZEYTİNYAĞLI GÖKOVA DOLMASI

[Sahrap Soysal](#)

½ su bardağı zeytinyağı  
2 yemek kaşığı dolmalık fıstık  
2 yemek kaşığı kuşüzümü  
4 adet orta boy kuru soğan  
1 su bardağı pirinç  
1 çay kaşığı yenibahar  
tuz  
1 yemek kaşığı toz şeker  
4 adet orta boy domates  
½ demet taze nane  
½ demet maydanoz  
1 demet dereotu  
1 su bardağı sıcak su

Pirinç ayıklayıp yarım saat kadar sıcak suda bekletin. Bol suyla birkaç kez yıkayıp süzün.

Soğanları ayıklayıp incecik yemeklik doğrayın.

Zeytinyağını orta boy bir tencerede hafifçe ısıtın. Dolmalık fıstıkları ilave edip 1 dakika kadar kavurun. Soğanları ekleyip karıştırarak yumuşayınca kadar, 4-5 dakika kavurun. Pirinç ilave edip 4-5 dakika daha kavurun.

Taze nane ve dereotunu incecik kıyın ve rendelenmiş domateslerle beraber tencereye aktarın.

Son olarak yenibahar, toz şeker, tuzu ve suyu pirincin olduğu tencereye ekleyip karıştırın.

Tencerenin kapağını kapatıp kaynayıncaya kadar pişirdikten sonra ocağın altını kısın ve 5 dakika daha pişirin.

Suyunu çeken harcı ocaktan alıp bir tepsiye boşaltarak soğumasını bekleyin.

İncecik kıydığınız taze nane, maydanoz ve dereotunu soğumuş harca ekleyip karıştırın.

Bu iç malzeme ile patlıcan, biber, domates doldurabilir; lahana ya da asma yaprağını sarabilirsiniz.