



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KURU SEBZE DOLMASI

Gerekli Malzemeler:

Kuru patlıcan (5 adet)

Kuru kabak (25 adet)

Kuru soğan (2 adet)

Kalın bulgur (3/4 bardak)

Pirinç (3/4 bardak)

Kuru nane (1 kahve kaşığı)

Karabiber (1 çay kaşığı)

Tarçın (1 kahve kaşığı)

Su (3, 5 bardak)

Limon (1/2 adet, suyu)

Toz şeker (1 çorba kaşığı)

Kuşüzümü (2 çorba kaşığı)

Zeytinyağı (10 çorba kaşığı)

Ayçiçeği yağı (1/2 çay bardağı)

Dolmalık fıstık (2 çorba kaşığı)

Tuz (1 kahve kaşığı)

Ocağa aldığınız bir tencereye 6 çorba kaşığı zeytinyağı ve yarım çay bardağı ayçiçeği yağı koyun. Üzerine 2 çorba kaşığı dolmalık fıstık ilave edip fıstıklar sararana kadar karıştırarak kavurun. Üzerine kabuğunu soyduğunuz 2 adet soğanı piyaz şeklinde doğrayarak ekleyip, soğanlar altın sarısı bir renk alana kadar orta ateşte kavurun. Soğanların üzerine önceden yıkayıp süzdüğünüz 3/4 bardak pirinci ve 3/4 bardak kalın bulguru ilave edin. Pirinci ve bulguru karıştırarak 1 dakika kadar kavurun. Üzerine önceden yarım saat suda ıslatıp, yıkayıp süzdüğünüz 2 çorba kaşığı kuş üzümünü ekleyin. Tüm malzemeyi karıştırarak orta ateşte yaklaşık 10 dakika boyunca kavurun.

Bu sürenin sonunda üzerine 1 çay kaşığı karabiber, 1 kahve kaşığı tarçın, 1 kahve kaşığı nane ve yarım çorba kaşığı toz şeker ilave edip, birkaç kez karıştırın. Üzerine 1 kahve kaşığı tuz serpip karıştırarak yaklaşık 3-4 dakika kadar kavurun. Bu sürenin sonunda tencereye 1,5 bardak soğuk su koyun. Birkaç kez karıştırıp, tencerenin kapağını kapatın ve yaklaşık 10 dakika kadar pişirin. Pişen dolma içinin altını kapatıp 10 dakika kadar dinlenmeye bırakın. Dinlenen dolma içinini tezgâha alıp, ılıması için büyük bir cam tabağa aktarın.

Yaklaşık 3 saat süre ile sıcak suda ıslattığınız 25 adet kuru kabak ile 5 adet kuru patlıcanların sularını süzüp, elinizle sıkarak oval bir kaba alın. İliyan dolma içinini küçük bir kaşık yardımıyla patlıcanların ve kabakların içine doldurun. Dolmaları doldururken 2 kaşık kadar iç koyduktan sonra içi kaşıkla bastırarak doldurmaya devam edin. Bu işlemi birkaç kez tekrarlayın.

Doldurduğunuz dolmaları ağız kısımları tencerenin kenarına gelecek biçimde bir tencereye dizin. Dizdiğiniz dolmaların üzerine yarım adet limonun suyunu sıkıp, yarım çorba kaşığı şeker serpin ve 4 çorba kaşığı zeytinyağını tencerenin üzerinde gezdirerek dökün. Tencereye dolmaların üzerine gelecek kadar yani yaklaşık 2 bardak kadar soğuk su dökün.

Bir pişirme kâğıdından yaklaşık 30 santimetrelilik bir parça kesin ve şekilde görüldüğü gibi katlayarak yemeğin üzerine serin. En üstüne de bir tabak kapatıp elinizle hafifçe bastırın. Tencerenin kapağını kapatıp, ocağa alın. Kısık ateşte yaklaşık 40 dakika pişmeye bırakın. Pişen yemeğinin kapağını açmadan bir süre soğumasını bekleyin. Daha sonra üzerindeki tabağı ve pişirme kâğıdını kaldırın ve servise hazır hale getirin.