



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI PATLICAN DOLMASI (FIRINDA)

Gerekli Malzemeler:

Pirinç (1 su bardağı)

Soğan (1 adet orta boy)

Çam fıstığı (2 çorba kaşığı)

Kuşüzümü (2 çorba kaşığı)

Karabiber (2 çay kaşığı)

Yenibahar (1 tatlı kaşığı)

Kuru nane (2 çorba kaşığı)

Şeker (2 tatlı kaşığı)

Su (2 su bardağı sıcak su)

Havuç (1 adet)

Maydanoz (3 tutam)

Limon (1 adet)

Zeytinyağı (2 çay bardağı)

Tuz

Tercihe göre toz ya da ağaç tarçın (1 tatlı kaşığı ya da iki adet küçük ağaç tarçın)

Patlıcan (4 adet orta boy)

Toz şeker (1 çorba kaşığı)

Tuz (1 çay kaşığı)

Zeytinyağı (yarım su bardağı)

Su (1 su bardağı)

iç Hazırlığı: 1 adet orta boy soğanı ince ince piyaz şeklinde doğrayın. Tencereye 1 çay bardağı yağı koyun ve yağ orta ateşte kızdıktan sonra içine 2 kaşık fıstık ve soğanları atın, pembeleşinceye kadar kavurun.

1 su bardağı pirinci 5 dakika ılık suda ıslatın. Islanan pirinçleri soğuk suda iyice yıkadıktan sonra soğan ve fıstık karışımına atıp 10 dakika kavurun. Sırasıyla tarçını, yenibahar ve karabiberi, tuzu, nane, şeker, kuşüzümünü ilave edin ve hepsini karıştırın. 1-1.5 su bardağı sıcak suyu tencereye ilave edin ve 15 dakika kısık ateşte pişirin. Böylece dolmanızın içi hazırlanmış olacak.

Patlıcanların başını kesin ve içlerini yuvarlayarak çıkartıp yıkayın.

Hazırladığınız dolma içeri patlıcanların içine doldurup ağzını çıkarttığınız patlıcan içinden bir parça ile kapatın.

Kapaklarının düşmemesi için kurdan saplayın ve fırın tepsisine yerleştirin. Üzerlerine 1 çorba kaşığı toz şeker ve 1 çay kaşığı tuz serpin.

Patlıcanların üzerine 1 su bardağı su ve yarım su bardağı zeytinyağını da döktükten sonra fırına verin. Önceden ısıtılmış fırında 180 derecede 15-20 dakika pişirin.

[ML® Zeytinyağlı Patlıcan Dolması için tıklayın](#)