



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI PATLICAN DOLMASI

1 Bardak piring
kuşüzümü,
iç fıstık,
yenibahar
4 İri baş soğan
dereotu
tuz,
Yarım bardak zeytinyağı
5 Düzgünlerinden irice patlıcan
2 İri domates
2 Bardak su

İçin hazırlanması: Tencereye zeytinyağı konur, iç fıstık kavrulur, ince ince doğranmış soğan da tencereye konarak karıştırılarak kavrulur, hafif pembemsi bir renk alınca ayıklanıp yıkanmış bir süre suda bekletilen piring, süzülerek tencereye konur, soğanlarla birlikte beş dakika kadar hep beraber kavrulur, çekirdekleri ve kabukları çıkarılmış rendelenmiş domates tencereye konarak bir iki karıştırılır, kuş üzümü ince kıyılmış dereotu, tuz yenibahar ve bir bardak su eklenerek hafif ateşte suyunu çekinceye kadar pişirilir.

Patlıcanların saplarını kesip atın çok uzun patlıcansa ortadan ikiye bölebilirsiniz içini oyacakla yırtmadan güzelce oyunuz tavada kızdırılmış yağda her tarafını çevirerek hafifçe kızartın ve süzerek çıkarın soğumaya bırakın hazırlamış olduğunuz içten patlıcanları doldurarak tencereye istif edin bir bardak su ilavesiyle hafif ateşte suyunu çekinceye kadar pişirin.