



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI PATLICAN DOLMASI

- 6 adet orta boy düzgün patlıcan
- 1 Tatlı kaşığı kuru nane
- 1,5 Su bardağı pirinç
- 6-7 Dal maydanoz
- 3/4 Su bardağı zeytinyağı
- 6-7 Dal dereotu
- 7-8 Soğan
- 1 Çay kaşığı toz şeker
- 1 Çorba kaşığı çam fıstığı
- 1 Çay kaşığı yenibahar
- 2 Çorba kaşığı kuş üzümü
- 1 Çay kaşığı tarçın
- 3 Orta boy domates
- 1 Tatlı kaşığı tuz

Dolma içini hazırlayınız.

Patlıcanları yıkayıp, saplarını kesiniz. Ortasından enine ikiye ayırarak kenarlarından 6-7 mm kalacak şekilde içlerini keskin bir bıçak ucu ile oyunuz. Patlıcanlara biraz tuz serpip hazırladığınız içi doldurunuz. Ağızlarına domatesten kesilmiş yuvarlak kapaklar kapatınız. Tencereye nane ve maydanoz sapları koyup üzerine diziniz. 1 su bardağı kaynar su ve artan domates suyunu ilave ediniz. Önce 5 dakika orta, sonra hafif hararetli ısıda patlıcanlar yumuşayınca kadar pişiriniz. Kabında soğutup servis tabağına dizip, limon dilimleri ve maydanoz dalları ile süsleyiniz.

İçinin hazırlanması:

Tencereye incecik kıyılmış soğan, fıstık, tuz ve yağı koyunuz. Hafif hararetli ısıda ağzı kapalı olarak 10 dakika pişiriniz.

3 su bardağı kaynar su, şeker, kuş üzümü ilave edip bir taşım kaynayınca ayıklanmış ve yıkanmış pirinci içine salınız. Beş dakika orta hararetli ısıda kaynatıp ısısını azaltarak 20-25 dakika pişiriniz. Kıyılmış maydanoz, dereotu, nane, tarçın, yenibahar ilave edip karıştırınız, istenilen dolma çeşitlerinde kullanınız.