



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI PATLICAN DOLMASI

10 adet patlıcan
1/2 kilo pirinç
ü su bardağı zeytinyağı
1 kilo domates
1 kilo soğan
2 kaşık kuşüzümü
2 kaşık çam fıstığı
1 demet maydanoz
1 demet dereotu
Yeteri kadar tuz
Yeteri kadar baharat - biber ve nane

Bir kap içinde zeytinyağıyla kıyılmış soğan pembeleştirilir. Bir saat tuzlu suda kalmış, yıkanmış, temizlenmiş pirinç ilâve edilerek kavrulur. Domatesle bir buçuk bardak kaynar su ilâve edilerek hafif ateşe konur. Temizlenmiş ve kavrulmuş fıstık, kıyılmış maydanoz, dereotu, nane, tuz, baharat koymakla yarı pişmiş halde dolma içi hazırlanmış olur. İçi çıkarılmış patlıcanlar, birkaç yerinden bıçak ucuyla delinir, içi soğuduktan sonra çok sıkıştırılmayarak doldurulur. Pişireceğimiz kabın dibine yapışıp yanmaması için maydanoz kök ve sapları üzerine dolmalar sıralanır. Bir miktar tuz, bir bardak su, domates konur, hafif ateşte pişirilir. Tencerenin kendi kapağından başka fazla olarak bir ikinci küçük tabak dolmaların üzerine konur. Arzu edilirse patlıcanın içi kavrularak harcın içine katılır.

[ML® Ankara Dolması için tıklayın](#)