



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNYAĞLI PATLICAN DOLMASI

Dolma içi  
1200 gr. patlıcan  
3/4 bardak zeytinyağı  
1 bardak su

Dolma içini hazırlayın ve ılınmaya bırakın. Diğer taraftan patlıcanların saplarını kesip atın baş taraflarını yarım parmak keserek bir kapak çıkarın ve içlerini kabak oymaya yarayan bir aletle veya bıçakla oyarak boşaltın. Sonra bir tavaya zeytinyağı koyarak kızdırın ve patlıcanları bu yağa atarak yumuşayınca kadar 3-4 dakika hırpalamadan kızartın ve yağdan çıkartarak ılınmaya bırakın. Daha sonra patlıcanlara bir tarafta duran dolma içinden gevşek olarak doldurun. Bir tencerenin altına yağ kâğıdı sererek üzerine bir bardak su, 1/2 çorba kaşığı tuz koyarak patlıcanları yerleştirin. Kapağını kapatın ve 45 - 60 dakika pişirin. Patlıcanlar suyunu çekip yumuşayınca ateşten indirin, iyice soğuduktan sonra bir tabağa alarak servis yapın.

[ML® Ankara Dolması \(görsel\)](#)

---