



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI PATLICAN DOLMASI

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

1 kg kemer patlıcan
İçerik için:
250 g pirinç
1 su bardağı zeytinyağı
750 g kuru soğan
1/2 su bardağı su
1 çorba kaşığı çam fıstığı
1 çorba kaşığı kuş üzümü
1/2 demet maydanoz
1/2 demet dereotu
1/2 demet taze nane
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tarçın
1 tatlı kaşığı toz şeker

Patlıcanlar dolmalık hazırlanır.

Pirinç yıkanarak, tuzlu ılık suda 1 saat bekletildikten sonra yıkanarak suyu süzdürülür.

Ayıklanıp yıkanmış üzüm ılık suda 1 saat bekletilir.

Soğanları ayıklanıp yıkanır ve ince doğranır.

Maydanoz, dereotu ve eğer kullanılacaksa nane yaprakları ayıklanıp yıkandıktan sonra ince doğranır.

Tencerede zeytinyağıyla fıstıklar birlikte pembeleştirilir.

Soğanlar ilave edilerek soğanlarda pembeleşinceye kadar kavurmaya devam edilir.

Pirinçler eklenerek 3 dakika daha kavurulur.

Kuş üzümü, tuz, ve kaynar suyu da ilave ederek bir kez karıştırılır ve kapak örtülerek pişmeye bırakılır.

Ateşten almadan baharat, şeker maydanoz, nane ve dereotu eklenir, karıştırılır.

Ateşten alınır, kapak örtülerek dinlenmeye bırakılır.

İç, patlıcanlara doldurularak tepeleri domates parçası ya da patlıcanlardan kesilmiş parçalarla kapatılır.

Patlıcanlar tencereye dizilir.

Üzerlerine temiz bir tabak kapatıldıktan sonra dolmaların düzeyine kadar su koyulur.

Kapak kapatılarak suyunu çekinceye kadar (ortalama 30 dakika) pişirilir.

Pişen dolmalar ılıyınca kadar tencerede bırakılır.

İlıldıktan sonra servis kabına alınarak soğutulur.