



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər® Azərəcə Yemək Tərifləri

Türkmən Dolması

Türkmen Dolması



4 Ədəd badımcan
4 Ədəd balqabaq
8 Ədəd kiçik pomidor
16 Ədəd kiçik dolma bibəri
2 Ədəd soğan
250 qr. qıyma
1 Çay stəkani düyü
Yarım dəstə şüyüd
Yarım dəstə cəfəri
Yarım dəstə təzə nanə
4 Çorba qaşığı duru yağ
1 Şirin qaşığı qara bibər
1,5 Şiriniyyat qaşığı duz
Üzəri Üçün;
2 Ədəd pomidor
1 Çorba qaşığı pomidor sousu
Yarım şorba qaşığı bibər sousu
4 Çorba qaşığı duru yağ
1 Şu stəkani su

- # Badımcan qabıqları soyulmadan iki parçaya kəsilər, içləri oyular, balqabağın qabıqları qırxiyar, ortadan ikiyə kəsilər, içləri oyular.
- # Pomidor tərsindən qapaq kimi kəsilər, içi boşaldılar, bibərlər oyular, soğan incə qıyılar.
- # Badımcan və balqabağın içləri, 4 ədəd dolma bibər, azca-azca doğranar, üzərinə soğan və duz əlavə olunar, boşalana qədər ovulur.
- # Daha sonra üzərinə qıyılmış pomidor içi, qıyılmış, cəfəri, nanə, şüyüd, qıyma, yuyunmuş düyü, duru yağ, qara bibər və duz əlavə olunar, qarışdırılır.
- # Hazırlanan iç, zəif bir şəkildə oyulan tərəvəzlərə doldurular, üzərlərinə doğranmış pomidor qoyular, qazana düzülər.
- # Digər tərəfdə pomidor sousu, bibər sousu və duru yağ qısa müddət qovrulur. Üzərinə su qatılar bir daşam qaynadılar.
- # Hazırlanan sous dolmanın üzərinə gəzdirilər. Qazanın qapağı bağlanılır, əvvəl orta atəşdə 10 dəqiqə bişirilər, sonra batıq atəşdə yarım saat daha bişirilər.
- # İsti olaraq xidmətə təqdim edilir.

Not: Türkmən dolması bir Kerkük yeməyidir.