Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

HELEP DOLMASI



20 adet kuru dolmalık patlıcan
20 adet kuru dolmalık biber
300 gr kıyma
2 adet kuru soğan
1 kase pirinç
1 çorba kaşığı domates salçası
2 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı kuru nane
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 kahve fincanı sirke
3 su bardağı su

Kuru patlıcan ve biber ayrı ayrı kaynayan suya atılır ve yumuşayana kadar haşlanır.
Soğanlar çok ince doğranır, tereyağında şeffaflaşana kadar kavrulur. Kıyma eklenir, suyunu bırakıp çekene kadar kavrulur.
Sonra salça, eklenir, bir kaç dakika çevrilir. Yıkanmış pirinç katılır, karabiber, tuz eklenir.
3 dakika kadar kavurduktan sonra kuru nane ve yarım bardak su ilave edilir. Kapak kapatılır, 20 dakika dinlendirilir.
Süre sonunda patlıcanlar ve biberler dinlenen harçla, gevşek olarak doldurulur.
Biberin ağzı büzdürülür, patlıcanın ağzına yerleştirilir.
Bütün dolmalar tencereye yatay yerleştirilir,kapağı kapatılır. Orta ateşte 5 dakika tasarlanır.
Daha sonra sıcak su katılır. Kapak tekrar kapatılır. Kaynamaya başlayınca ateş kısılır, 25 dakika pişirilir.
Ateşten almadan hemen önce sirke gezdirilir.
15 dakika dinlendirildikten sonra sofraya getirilir.

Not: Bu tarif Ankara'ya özgüdür. "Helep" kuru patlıcanın yöresel adıdır.

© ml.md (Türkçe) Tarif no: 1780 | Adı: Helep Dolması | İndirme tarihi: 29.03.2024 - 00:49