



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 piring
1 orba kaşığı domates salçası
2 orba kaşığı tereyağı
1 orba kaşığı kuru nane
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 kahve fincanı sirke
3 su bardaęı 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. Yıkamış piring 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 bzdrlr, 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.