

Zeytinyağlı Dolma

Aromatik pirinç iç harcı ile geleneksel Türk zeytinyağlı dolma tarifi. Oda sıcaklığında servis edilen mükemmel zeytinyağlı dolma yapmayı öğrenin.

25 min

HAZIRLIK

40 min

PIŞIRME

1h 5min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 2.2 libre dolmalık biber
- 3 soğan
- 1 bardak pirinç
- 0.5 yemek kaşığı domates salçası
- 0.5 yemek kaşığı biber salçası
- 3 sivri biber
- 3 diş sarımsak
- 1 bardak zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- 0.5 yemek kaşığı tuz
- 0.5 yemek kaşığı karabiber
- 1 limon
- 0.5 yemek kaşığı pul biber
- 2 domates

Yapılışı

- 1 Sebzeleri hazırlayın**

1 kg sebzenin (biber, domates veya kabak) saplarını çıkarın ve duvarları yaklaşık 6 mm kalınlığında kalacak şekilde dikkatli bir şekilde oyun. Üst kısmı küçük keskin bıçakla kesin, ardından kaşıkla etini çıkarın. Domates kullanıyorsanız domates etini saklayın.
- 2 Harç tabanını hazırlayın**

Büyük tavada 125 ml zeytinyağını orta ateşte (160°C) ısıtın. 3 soğanı ince doğrayın ve sıcak yağa ekleyin. Ara sıra karıştırarak soğanlar yumuşak ve saydam olana kadar 5-6 dakika pişirin.
- 3** 3 diş sarımsağı incecik kıyın ve soğanlara ekleyin. 7 g domates salçası ve 7 g biber salçasını ekleyin. Salçalar kokulu ve hafif koyulaşana kadar sürekli karıştırarak 2 dakika pişirin.
- 4** Tavaya 200 g pirinç ekleyip yağ ve sebzelerle kaplandığı şekilde 2 dakika karıştırın. 12 g şeker, 7 g tuz ve 2 g karabiber ekleyin. Baharatları dağıtmak için iyice karıştırın.
- 5** 250 ml sıcak su dökün ve kaynamaya getirin. Ateşi kısıp kapağı kapatın, pilav kısmen pişkin ama hala sert olana kadar 8-10 dakika kaynatın. Ateşten alın ve 7 ml limon suyu ekleyip karıştırın. 10 dakika soğumaya bırakın.
- 6 Doldurun ve dizin**

Her oyulmuş sebzeyi genişleme için yer bırakarak pilav karışımıyla yaklaşık 3/4 oranında doldurun. Doldurulmuş sebzeleri kalın tabanlı tencerede dik olarak yerleştirin. İstenirse her birinin üzerine 2 domatesin dilimlerinden birer tane koyun.
- 7 Dolmaları pişirin**

500 ml ılık suyu saklanan domates etiyle karıştırın ve dolmaların etrafına (üzerine değil) dökün. Kalan zeytinyağını sebzelerin üzerine gezdirin. Dolmaları yerinde tutmak için üzerine ısıya dayanıklı tabak koyun.
- 8** Orta yüksek ateşte nazik kaynamaya getirin, ardından kısık ateşe alın (90°C). Kapağı kapatıp sebzeler bıçakla delindiğinde yumuşak ve pilav tamamen pişene kadar 35-40 dakika kaynatın. Servis etmeden önce tencerede 15 dakika soğumaya bırakın.

Besin Değerleri

220	4g	35g	8g	5g	8g	480mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Eşit pişme süresi için aynı boyut ve şekilde sebzeler seçin - hepsi aynı anda mükemmel yumuşaklığa ulaşmalı ki en iyi sonucu alabilirsiniz.

Sebzeleri pilav harçla aşırı doldurmayın, çünkü pilav pişerken önemli ölçüde genişleyecek ve sebze duvarlarının çatlamasına neden olabilir.

Fazla nişastayı gidermek için pirinci soğuk suda suyu berraklaşana kadar iyice yıkayın, bu harçın yapışkan olmasını önlemeye yardımcı olur.

Piştirme sırasında dolmaların suda yüzüp hareket etmesini önlemek için düzenlenmiş dolmaların üzerine ağır ısıya dayanıklı bir tabak veya sıkıca oturan kapak yerleştirin.

Tencereye eklemekten önce piştirme sıvısının baharatını tadın ve ayarlayın - tuz, parlak limon suyu ve meyveli zeytinyağıyla iyi dengelenmiş olmalı.

Bitmiş dolmaların piştirme sıvısı içinde tamamen soğumasına izin verin, bu önemli adım nemlerini korumasına ve maksimum lezzet almasına yardımcı olur.

En iyi lezzet gelişimi için yemeği tam bir gün önceden hazırlayın ve pişirdikten hemen sonra değil oda sıcaklığında servis edin.

Servis etmeden hemen önce dolmaların üzerine serpinmek için aromatik piştirme sıvısından biraz saklayın - yoğun lezzetli olur ve iştah açıcı nem ve parlaklık katar.