

# İzmir Lorlu Firik Dolma

Toplam 46 dk

Hazırlama 18 dk · Pişirme 28 dk

4 kişilik

Orta

~226 kcal

Açlık bar 5/10

İzmir lorlu firik dolma, biberleri lor ve firikle doldurarak Ege esintili hafif isli bir dolma hazırlar.

## Malzemeler

- 4 adet Dolmalık biber
- 0.8 su bardağı Firik
- 150 gr Lor peyniri
- 1 adet Domates
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı

## Yapılış

1. Firiği yıkayıp 8 dakika haşlayıp süzün.
2. Lor, yumuşamış firik, yeşillik ve baharat karıştırılarak hazırlayın.
3. Biberlerin çekirdeklerini temizleyin ve iç harcı paylaştırın.
4. Dolmaları tencereye dizin, az sıcak su ve zeytinyağı ekleyin.
5. Dolmaları 20 dakika kısık ateşte pişirin, lorlu iç taşması diye harlı ateş kullanmayın.
6. Tencereyi 10 dakika dinlendirin ve 11 servis edin.

### PÜF NOKTASI

Firiği önceden kısık ateşte haşlamak dolmada eşit pişme sağlar.

### SERVIS ÖNERİSİ

Dolmaları 11 servis edin, yanına zeytin dilimi ve yoğurt koyun.

## Alerjenler

Gluten

Süt