

# Şumaklı Kuru Patlıcan Dolgusu

Toplam 44 dk

Hazırlama 20 dk · Pişirme 24 dk

4 kişilik

Orta

~212 kcal

Açlık bar 5/10

Şirnak ve Güneydoğu hattının yaz kış ezvağı kuru patlıcan şumaklı bulgur iç harcıyla doldurulup zeytinyağı tencerede yumuşatılan ekşi-aromatik bir vejetaryen dolma.

## Malzemeler

- 8 adet Kuru patlıcan
- 1 su bardağı ince bulgur
- 1 tatlı kaşığı Sumak
- 1 adet Soğan
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı Tuz
- 0.5 tatlı kaşığı Karabiber
- 0.3 demet Taze maydanoz
- 0.5 tatlı kaşığı Kuru nane
- 1 yemek kaşığı Limon suyu

## Yapılışı

1. Kuru patlıcanları kaynar suda 6 dakika yumuşatıp süzün; soğutmaya bırakın.
2. İnce doğranmış soğan zeytinyağında orta ateşte 4 dakika pembeleştirin; domates salçası ekleyip 1 dakika kavurun.
3. Yıkandıktan sonra süzülmuş ince bulguru ekleyip 2 dakika çevirin; sumak, tuz, karabiber, kuru nane, doğranmış maydanoz ve limon suyunu katıp ocaktan alın.
4. İç harcın 10 dakika dinlendirin (bulgur baharat ve sumak çöksün).
5. Yumuşamış kuru patlıcanları içlerine kaşıkla harcı doldurun; ucu açılarak servis için hazırlayın.
6. Tencereye sıcak su ekleyip üzerine 1 su bardağı sıcak su ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin; kapağı kapalı olarak ateşte 18 dakika pişirip 5 dakika dinlendirin.

### PÜF NOKTASI

Kuru patlıcanları 6 dakika kaynar suda yumuşatmak için iç harcını doldururken yarıya kadar su ekleyin. Bulgur harcını kuru patlıcanı doldurmadan önce 10 dakika dinlendirin, baharatlar otursun.

### SERVIS ÖNERİSİ

Üzerine ince taze soğan, taze maydanoz ve zeytinyağı ekleyip 11 servis edin; yanına yoğurt iyi gider.

## Alerjenler

Gluten