

# Isparta Reyhanlı Bulgur Patlıcan Dolması

Toplam 50 dk Hazırlama 22 dk · Pişirme 28 dk 5 kişilik Orta ~182 kcal Açılış 1 bar 5/10

Isparta reyhanlı bulgur patlıcan dolması patlıcanı reyhanlı bulgurla doldurarak yazlık ve dengeli bir tencere yemeği kurar.

## Malzemeler

- 5 adet Patlıcan
- 1.5 su bardağı İnce bulgur
- 0.3 demet Reyhan
- 1 su bardağı Domates rendesi
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı Tuz

## Yapılışı

- Patlıcanları yıkayıp iğneleri çıkararak içlerini dolmaya uygun hazırlayın.
- İnce bulgur, reyhan ve domates rendesini karıştırın.
- İç harcı patlıcanların içine sıkıca doldurun.
- Dolmaları tencereye dizip zeytinyağı ekleyin.
- Yemeği orta ateşte 35-40 dakika pişirin.

### PÜF NOKTASI

Patlıcan içlerini çok inceltmemek pişerken formunu korumasına yardımcı olur.

### SERVİS ÖNERİSİ

Dolmaları sıcak olarak servis yapın, yanına yoğurt ve reyhan yaprakları koyun.

## Alerjenler

Gluten