



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİBER DOLMASI (VEJETARYEN)

Vejetaryen Türk Mutfağı
Kültür ve Turizm Bakanlığı

6 büyük dolmalık biber
1,5 bardak dolmalık pirinç
1,5 bardak su
3 büyük soğan, ince ince doğranmış
3 orta boy domates, soyulmuş ve doğranmış, 1 ekstra domates, dolmaların üstünü kapamak için
1/2 bardak kesilmiş taze dereotu (veya 2 tatlı kaşığı kuru dereotu)
1/2 bardak kesilmiş taze nane (veya 2 tatlı kaşığı kuru nane)
1/2 bardak kesilmiş maydanoz
1/4 bardak çam fıstığı
1/2 bardak kuş üzümü, yıkanmış çöpleri ayıklanmış
1 tatlı kaşığı tarçın
1 tatlı kaşığı karabiber
1,5 tatlı kaşığı tuz (veya arzu ettiğiniz kadar)
2 tatlı kaşığı şeker
1/2 bardak zeytinyağı

Biberleri yıkayıp baş kısmını kesin, tohumlarını çıkartın. Bir tavaya zeytinyağını, doğranmış soğanları ve çam fıstığını koyun. Soğanlar hafifçe pembeleştiğinde ve fıstıklar kavrulduğunda doğranmış domatesleri ekleyin. Yavaşça domatesler sararana kadar karıştırın. Pirinci ve geri kalan tüm malzemeyi ekleyin. 5 dakika kadar karıştırarak pişirin ve 1 bardak su ekleyin. Ateşi kısarak 10 dakika pişirin, sonra başka bir kaba alıp soğumasını bekleyin. Dolmaları bir kaşık yardımıyla doldurun ama çok tıkabasa olmasın. Son domatesi altı parçaya bölüp, her biberin üstünü kapatacak şekilde kapak yapın. Tencereye biberleri yerleştirin. Kalan iki bardak suyu da ekleyin üstünü kapatın ve 25 dakika pişirin. Oda sıcaklığında servis yapın.