



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

BİBER FRİGYA DOLMASI

Kullanılacak malzeme (6 kişilik): 350 gr dana kıyması, 50 gr yerfıstığı içi, 2 yumurta, 1 çorba kaşığı domates salçası, 6 büyük boy dolmalık biber, 2 diş sarımsak, yeteri kadar un, kırmızıbiber, tuz, kurutulmuş ekmek tozu ve zeytinyağı.

Yapılışı: Biberler yıkandıktan sonra, sap tarafından kapak açılacak şekilde yarılr. Bu işlemi yaparken, kapağı biberden ayırmamaya dikkat edilmelidir. Açılan kapaktan biberlerin tohumu çıkarılıp yıkanır ve 2 dakika kadar haşlanır. Haşlanan biberlerin suyu süzölüp soğumaya bırakılır. Bir tencereye 1-2 kaşık zeytinyağı konur. Yağ kızmaya başlayınca, kıyma içine atılıp, bir dakika kadar karıştırılarak kavrulur. Kıymanın rengi iyice dönünce, dövölmüş fıstık içi, ılık suda sulandırılmış bir çorba kaşığı domates salçası, kıyılmış sarımsak, kırmızıbiber ve yeteri kadar tuz ilave edilerek 5 dakika kadar hafif ateşte kavrulur. Harç pişince biberlere doldurulur, iki yumurtaya, yeteri kadar tuz serpilerek çırpılır. Biber dolmaları sırasıyla önce una, sonra yumurtaya ve kurutulmuş ekmek tozuna bula-nır ve içinde kızgın zeytinyağı bulunan çukur bir tencerede kızartılır. Biberler kızarıncı, kevgirle yağı süzdürölerek alınıp servis tabağına konur ve sıcak sıcak servis yapılır.