



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU DOMATES DOLMASI

6 kişilik

Gerekli malzeme:

6 iri domates

2 çay bardağı pilavlık bulgur

3 sivribiber

4 taze soğan

1 çorba kaşığı rendelenmiş limon kabuğu

3 dal dereotu

1 çay bardağı sıcak su

Yarım su bardağı zeytinyağı

Tuz

Domateslerin üstlerini kapak şeklinde kesin. İç kısmını kaşıkla çıkarıp küçük küçük doğrayın. Sivribiberleri temizleyip doğrayın. Taze soğanları ve dereotunu temizleyip kıyın.

Soğan ve sivribiberi 2 kaşık zeytinyağında soteleyin. Doğranmış domates, bulgur, limon kabuğu, dereotu ve tuzu ekleyip karıştırın. Sıcak suyu ilave edip bulgurlar hafif yumuşayana ve suyunu çekene kadar pişirin.

Bulgurlu karışımı domateslerin içine paylaşın. Fırın tepsisine dizip kalan yağı ilave edin. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında 5 dakika pişirin. Soğuyunca servis yapın.

[ML® Bulgurlu Kabak Dolması için tıklayın](#)