



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU KIRMIZI BİBER DOLMASI

300 gr. kıyma
1/2 su bardağı dövülmüş ceviz
1 su bardağı pilavlık bulgur
1 adet soğan
1'er çorba kaşığı domates ve biber salçası
1/2 çay bardağı zeytinyağı
2 diş kıyılmış sarımsak
1/2 çay bardağı su
10 dal maydanoz
Tuz, karabiber

Kıyma, dövülmüş ceviz, bulgur, rendelenmiş soğan, salça, zeytinyağı, dövülmüş sarımsak, su, maydanoz, tuz ve karabiberi yoğurun. Kırmızı biberleri kapak şeklinde kesip içlerini temizleyin. Harcı içlerine paylaştırın. Saplı kısımlarını dolmalara kapak yapın ve tencereye dizin. Dolmaların seviyesine kadar sıcak su ekleyin. Tuz ve karabiber serpin. Tencerenin kapağı kapalı olarak 35-40 dakika pişirin.

