



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BİBER DOLMA

Malzemeler

Harcı için:

400 gr. kıyma
100 gr. pirinç
2 adet domates
1 adet soğan
1 diş sarımsak
4 dal taze nane
4 dal maydanoz
4 dal dereotu
150 ml. zeytinyağı
Tuz ve karabiber
Dolma malzemesi:
12 adet dolmalık biber
100 ml. zeytinyağı
150 ml. su
2 yemek kaşığı salça
1 dal taze nane

Hazırlanışı:

Harcı için:

Domates, soğan ve sarımsağı soyup rendeleyin. Maydanoz, dereotu ve naneyi ince ince kıyın. Hazırladığınız malzemeleri kıyma ile karıştırın. Önceden 10 dakika haşlamış olduğunuz pirinci ekleyip tuz, karabiber ile tatlandırın.

Dolma için: Biberlerin üstünü kapak gibi kesin ve dikkatlice içlerini temizleyin. Biberleri hazırladığınız harç ile doldurun ve kapakları üstüne kapatın. Bir kasede salça, zeytinyağı ve suyu karıştırın. NutriCook tenceresine önce biberleri koyun, ardından sosu dökün. Kiyılmış nane yaprakları, tuz ve karabiber ekleyin. NutriCook'un kapağını kapatın.

Akıllı kontrol saatini 9 dakikaya ayarlayın. 3. programı seçin. Buhar çıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belirdiğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar.

Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra, NutriCook'un kapağını açın. Dolmaları suyu ile birlikte servis tabaklarına alın.