



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BİBER DOLMASI

1/2 kilo dolmalık biber
250 gram yağlıca kıyma
1 avuç dolmalık pirinç
1 baş soğan
iri 2 domates
1 çorba kaşığı sadeyağ
1 avuç maydanoz
yeteri kadar tuz ve karabiber

Biberlerin sap kısımlarından birer kapak çıkardıktan sonra bunların içlerindeki tohumları çıkarıp iyice yıkamalı ve bir kenara bırakmalı.

Kıymanın içine rendelenmiş soğanı, temizlenip yıkanmış pirinci, kabukları soyulup çekirdekleri çıkartıldıktan sonra çok küçük parçalara doğranmış iki domatesi (veya hafifçe sulandırılmış bir kaşık domates salçasını) ve yıkanmış ve ince doğranmış maydanozu katmalı. Bunları birbirine karıştırırken yeteri kadar tuz ve karabiber serpiştirmeli.

Harç iyice birbirine karışınca biberlerin içini bununla sıkışmayacak bir şekilde doldurmalı. Sap kısmından çıkarılmış kapaklarını örttükten sonra doldurulmuş biberleri tencereye düzenli bir şekilde ve ağızları yukarı gelecek şekilde yerleştirmeli.

Kalan domatesi sıkarak suyunu çıkarmalı bunu biberlerin üstüne gezdirerek dökmeli. Sadeyağı ve biberlerin üstünü örtecek kadar su da kattıktan sonra tencereyi kuvvetli bir ateşe oturtmalı. Tenceredekiler kaynamaya başlayınca ateşin ısını azaltmalı ve böylece dolmayı pişirmeli. Biberler yumuşayıp harcındaki pirinç pişince dolma pişmiş demektir. Yemek pişmeden suyu azalırsa gerektiğinde ılık su katılabilir.

Tencereyi ateşten indirince biberleri düzenli bir şekilde derince bir servis tabağına yerleştirmeli. Suyu çok fazla değilse bunu da üstüne dökmeli. Yemeğin suyu gereğinden fazlaysa tenceredeki dolmaları çıkardıktan sonra kabı tekrar ateşe oturtup suyu kaynatarak azaltmalı; ondan sonra dolmaların üstüne dökmeli ve sıcak sıcak servis yapmalı.

[ML® Çökelekli Biber Dolması için tıklayın](#)